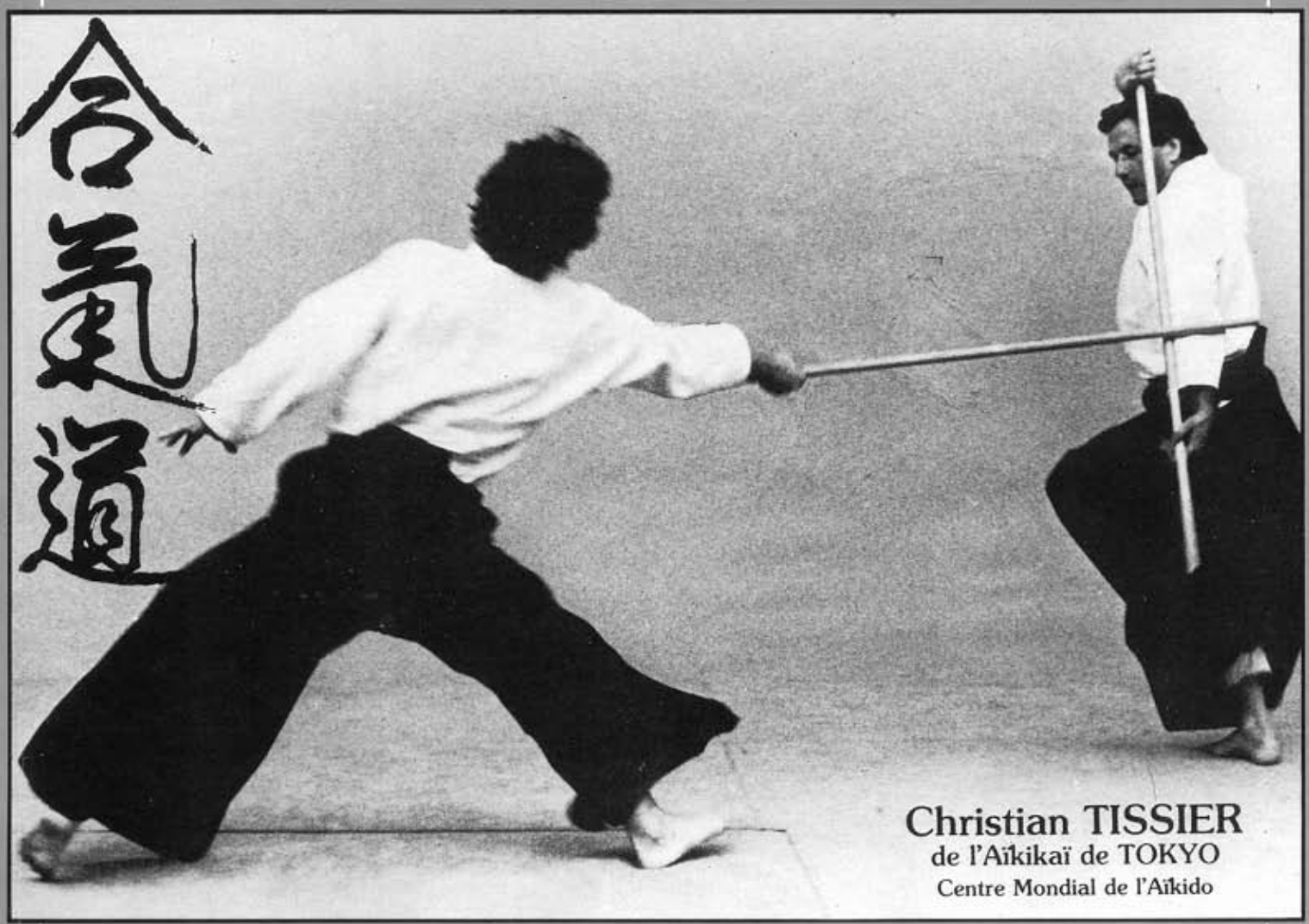
AÏKI-JO

TECHNIQUES DE BATON



Christian TISSIER
de l'Aïkikaï de TOKYO
Centre Mondial de l'Aïkido

AÏKIDO fondamental tome 3

SEDIREP

INTRODUCTION

Aikido fondamental 3 est constitué exclusivement de techniques de bâton (Jo).

L'Aiki-Jo est l'ensemble des mouvements de bâton relatif à la pratique de l'Aikido et utilisant les mêmes déplacements et formes de corps.

Ne pas étudier du tout le bâton dans le cadre de la pratique de l'Aikido ne retire rien à celle-ci, car en fait, le Jo, ainsi que le Ken (sabre) sont présents à l'intérieur de toutes les techniques d'aikido.

Les étudier par contre, contribue grandement à sa compréhension et permet une progression plus rapide.

Sur un plan pratique, l'étude du bâton donne immédiatement un caractère "plus Budo", plus martial, du fait que le support est une arme et impose par conséquent davantage de vigilance. Les déplacements, la distance relative, avec le partenaire (Ma-Ai), la coordination, la notion de danger y sont également amplifiés. L'attrait évident enfin manifesté par les pratiquants d'Aikido pour cette étude la rend nécessaire.

En Aikido, les techniques à mains nues sont nées du Ken et du Jo et vice-versa : les contraintes physiques ont influencé la pratique des armes de même que les armes ont donné un sens et une forme au mouvement. On ne peut dissocier les deux pratiques.

Lorsqu'on travaille à mains nues, le Ken et le Jo doivent être présents dans les mouvements. Lorsqu'on utilise l'une ou l'autre de ces deux armes, l'harmonie esprit-corps-arme doit être telle qu'il n'y a qu'un seul ensemble. L'arme fait partie intégrante du corps.

Séparé en huit parties, ce livre présente d'abord les frappes de base simples, puis enchaînées pour passer aux combinaisons avec un, ou deux partenaires. En fin de volume sont présentés les Kumijo et les Katas qui regroupent à la manière d'un répertoire toutes les frappes et les parades de base.

Pour une meilleure compréhension, nous avons présenté sur la page de gauche le mouvement temps par temps afin de marquer les positions et le détail des changements de mains. Et sur la page de droite, le même mouvement à vitesse normale pour donner une idée de la vie et du rythme du mouvement.

J'ai longuement hésité avant d'écrire ce livre, de crainte de donner une fausse idée de l'Aïkido, du bâton et de leur rapport. C'est à la demande d'un très grand nombre de pratiquants que je l'ai fait et je les remercie de leur insistance. J'espère de tout cœur qu'il répondra à leur attente et qu'ils y puiseront les bases nécessaires à une pratique rigoureuse et exacte.

LA FORME ET LE GESTE

Comme nous l'avons vu précédemment, la relation entre la pratique des armes et les techniques de corps est évidente. D'une part parce que les différentes armes sont conçues et utilisées par rapport au corps dans un souci d'efficacité et d'autre part parce qu'à force de pratique, l'utilisation des armes a imposé au corps et au mouvement une certaine forme, une certaine façon de faire et de bouger, une certaine conception du combat et de son approche. C'est la raison pour laquelle, dans les divers arts martiaux, les attaques, les mouvements de bras, les entrées se font à mains nues de la même façon qu'avec une arme.

(SHOMEN UCHI, YOKOMEN UCHI, SHUTO, TSUKI, SOKUMEN IRIMI NAGE etc.).

Il n'existait pratiquement pas au Japon d'écoles (Ryù) enseignant uniquement le combat à mains nues. Toutes les écoles avaient un éventail de techniques très large. L'école (KASHIMA SHINRYU par exemple enseignait et enseigne toujours le Ken-Jutsu (combat au sabre) le Batto Jutsu (l'art de dégainer le sabre) le Tai Jutsu (techniques de corps) le Yari (lance) le Jo etc...

Bien entendu avec l'avènement de l'ère Meiji à la fin du siècle dernier et l'ouverture du Japon féodal au monde occidental et moderne, l'interdiction du port du Katana (1876) aidant, les diverses écoles se sont spécialisées dans telle ou telle pratique passant souvent du Jutsu* au Do*, figeant et classifiant rigoureusement les formes afin de permettre aux générations futures de conserver ce patrimoine technique et culturel. Parallèlement, l'étude de combat au sabre ou contre le sabre (avec le bâton) ayant perdu sa vocation première : le combat, la pratique des techniques de corps s'est intensifiée Jiu Jutsu - Aiki Jutsu - Karaté, etc.. et, il est bien évident qu'au niveau de la forme et du sens, les pratiquants ont largement puisé dans leur "acquit physique" : la pratique des armes pour élaborer de nouvelles techniques.

O sensei Maître Morihei Ueshiba, dont tous les pratiquants connaissent la vie (3) est né en 1883 à l'époque du bouleversement constitutionnel du Japon et de sa sortie du système féodal. Ses premiers maîtres bien que résolument tournés vers l'avenir portaient en eux l'empreinte de leur passé et par conséquent leur enseignement ne pouvait se concevoir qu'à partir du travail des armes. Des différentes écoles qu'il a étudiées, Maître Ueshiba a fait une synthèse naturelle gardant l'empreinte gestuelle de ce qui lui semblait le meilleur pour donner le jour à un aïkido qui n'a cessé d'évoluer en lui et par lui jusqu'à sa mort et qu'il se plaisait souvent à démontrer aussi bien à mains nues qu'avec ou contre un sabre ou un bâton.

(3) "Voir Aikido Fondamental Tome 1 et 2".

* Jutsu - techniques accès sur le combat.
* Do - voie recherche de celle-ci par l'intermédiaire d'une pratique rigoureuse.

Maître Kisshomaru UESHIBA et son fils Moriteru, en démonstration à Paris en 1980. Au deuxième plan à droite Me TAMURA, à gauche Christian TISSIER.

Première partie

Techniques de base

- CHOKU TSUKI
- KAESHI TSUKI
- USHIRO TSUKI
- SHOMEN UCHI
- SHOMEN UCHIKOMI
- YOKOMEN UCHI
- GYAKU YOKOMEN
- TOMA KATATE UCHI de haut en bas
- TOMA KATATE UCHI de bas en haut
- HASSO
- HASSO GAESHI
- HACHI NOJI

CHOKU TSUKI

1

2

3

1) Position d'attente, pied gauche devant dans la position HITO EMI. Le bâton est devant le pied et on le tient à peu près au tiers.

2) Saisie du bâton pour se mettre en position d'attaque. Notez que la deuxième main vient prendre contact avec le bâton en se placant sous la main gauche puis glisse ensuite jusqu'au bout (3). Ceci pour être en mesure de parer immédiatement à toute attaque éventuelle, survenant avant que l'on soit en position (comme par exemple dans le 2e KUMIJO page 136).

3) Position d'attente et de garde classique pour TSUKI. La main droite est complètement au bout du bâton, la moitié du petit doigt sur l'extérieur. Les deux poignets sont légèrement cassés vers l'intérieur.

4) Préparation de l'attaque. En même temps que le corps commence à partir sur l'avant, tirez le bâton sur l'arrière.

5) Fente de la jambe avant sur l'avant et dans le même temps, armez le bâton sur l'arrière et revenez en piquant.

6) La frappe intervient au moment où le pied avant s'arrête. Afin de ne pas se trouver dans une position figée et aussi pour donner toute la puissance à la frappe, au moment de celle-ci, laissez glisser la jambe arrière dans le sens du mouvement pour reprendre un écartement normal. Pendant tout le temps du mouvement, la main gauche tient souplement le bâton afin qu'il puisse glisser. C'est seulement au moment de l'impact qu'elle tourne du côté du pouce, de façon à bien fermer la frappe. La main droite, tourne également du côté du pouce, c'est à dire en sens inverse. Les épaules sont basses, le bras avant tendu, sans raideur, le bras gauche, légèrement plié, coude collé au corps.

4

5

6

1

2

3

4

5

1

2

3

6

5

4

KAESHI TSUKI Sur la même ligne

1

2

3

4

En sortant de la ligne

1

2

3

4

De profil

1

2

3

5

6

KAESHI TSUKI signifie littéralement Tsuki retourné ou retour de Tsuki. Il y a donc dans ce mouvement une idée de frappe retournée d'une part et d'autre part une idée de risposte contre un Tsuki.

1) Position d'attente.

2) Saisie du bâton le pouce vers le bas (3) tout en avançant la jambe avant, imprimez au bâton un mouvement circulaire, sans toutefois que la main gauche ne parte sur l'extérieur. Seule la main droite décrit un mouvement circulaire.

4) Toujours en avançant la jambe avant, la main droite revient dans l'axe de la main gauche.

5, 6) Piquez, avec l'idée de passer tout le corps à travers le bâton. Comme dans Tsuki direct, le pied avant s'arrête au moment de l'impact et la jambe arrière suit le mouvement du corps en glissant en même temps, entraînée par les hanches.

5

6

7

8

4

5

USHIRO TSUKI

1 - Position d'attente SHOMEN

2 - La main droite glisse jusqu'au bout du bâton

3 - 4 - Sans bouger les jambes, retournez-vous et piquez
arrière. Le poids du corps reste sur l'avant.

SHOMEN UCHI

1

2

3

Temps par temps

1) Position d'attente pour SHOMEN UCHI. La main droite est devant, à peu près au tiers du bâton. La main gauche au bout. Les poignets sont légèrement cassés vers l'intérieur c'est à dire que les mains ont tourné respectivement sur le bâton du côté des pouces.

2) Tout en levant le bâton au dessus de la tête, on bouge légèrement la jambe droite vers l'arrière.

3) Dans un mouvement simultané partant des hanches, le bâton frappe de haut en bas et la jambe droite repart sur l'avant. Théoriquement la frappe intervient au moment où la jambe avant s'arrête. Il faut éviter de poser la jambe et de frapper après. Au bâton, contrairement au sabre, vous avez intérêt à fléchir sur la jambe avant au moment de la frappe, avec l'idée de passer les hanches à travers le bâton.

Mouvement global

1

2

3

4

5

6

SHOMEN UCHI KOMI

1

Il n'y a pas de différences notoires entre shomen uchi et shomen uchi komi, si ce n'est qu'au lieu de reculer légèrement la jambe avant, on la recule complétement jusqu'à la passer derrière (3). Un peu comme si on voulait prendre son élan. Pendant tout le temps du changement de jambe et son retour, les hanches resteront à la même hauteur et le plus bas possible.
Attention à ne pas remonter les épaules au moment de la frappe.

2

3

4

5

6

7

8

SHOMEN UCHI KOMI **De profil**

1

2

3

4

1

2

3

4

5

6

7

YOKOMEN UCHI **De face**

Temps par temps

1

1) Position d'attente Tsuki, jambe gauche devant.

2) Avec l'idée de se protéger contre une éventuelle attaque, montez les mains (pointe du bâton vers le bas) en même temps que vous rapprochez légèrement la jambe gauche vers la droite, préparant ainsi votre changement de jambe.

3) La main droite descend le long du bâton (jusqu'au 1/3) et se retrouve à proximité de la gauche. Le bâton commence à tourner sur l'extérieur.

4) Continuez de faire tourner le bâton et préparez le changement de main.

5) La main gauche lâche le bâton ou (c'est mieux) glisse le long de celui-ci pour passer sous la main droite.

6) La main gauche saisit le bout du bâton. Pendant tout le changement de main, la main droite n'a pas quitté le bâton.

7) En avançant la jambe droite, continuez le mouvement circulaire du bâton et frappez.
Le point d'impact de la frappe se situe au 1/3 du bâton, bien en face de vous. Vos poignets sont légèrement sur le côté par rapport à votre corps. Par contre, le point d'impact est à la hauteur de vos yeux. Comme dans chaque frappe, les poignets sont cassés vers l'intérieur.

2

3

7

4

5

6

1

2

3

4

5

YOKOMEN UCHI **Profil droit**

1

2

3

4

5

Profil gauche

1

2

3

4

GYAKU YOKOMEN **Temps par temps**

De profil

1

2

3

4

De face

1

2

3

4

GYAKU YOKOMEN est un Yokomen, c'est à dire une attaque latérale, mais inverse ; (gyaku = contraire). Inverse en ce sens qu'on frappe sur l'autre côté de la tête de l'adversaire sans faire de changement de main.

1) Position de départ Shomen Uchi, jambe droite et main droite devant.

2) La jambe arrière monte à la hauteur de la jambe avant et les mains montent au dessus de la tête imprimant un mouvement circulaire au bâton avec néanmoins l'idée de se protéger d'une attaque éventuelle.

3) La jambe gauche passe devant et le bâton tourne autour de la tête.

4) Le bâton termine sa course et vient frapper sur le côté de la tête de l'adversaire.
Comme dans Yokomen, les bras sont sur l'extérieur par rapport au corps, les coudes serrés, les épaules basses et tout le mouvement en extension vers l'avant. Le tiers du bâton à la hauteur des yeux.

1

2

3

4

5

Position de frappe finale

TOMA KATATE UCHI (1)

Temps par temps

De haut en bas

1) Position d'attente pied gauche devant, main gauche tenant le bâton au tiers.

2) Sans bouger le bâton, le poids du corps passe sur l'avant et la main droite saisit le bâton en haut, au bout.

3) Transfert du poids du corps sur l'arrière. La main droite a tiré le bâton sur l'arrière en passant devant le visage puis termine sa course en passant du côté gauche de la tête.

4) La main gauche lâche le bâton qui commence à décrire un cercle autour de la tête. La main qui a lâché reste ouverte, le pouce bien dégagé des autres doigts.

5) En avançant la jambe droite, frappez sur l'avant, très loin, de haut en bas et légèrement en diagonale, le visage de l'adversaire.

6) Le bâton continue sa course et commence à revenir vers vous. La main bien sûr est passée sur l'arrière et, toujours ouverte, s'apprête à recevoir le bâton en fin de course.

7) Le poids du corps est toujours sur l'avant. Le bâton prend contact avec la main gauche qui l'accompagne, pour "amortir", jusqu'à ce qu'il s'arrête naturellement à la hauteur du visage.

1

2

3

4

5

6

7

8

1

2

3

4

5

6

9

8

7

NOTEZ : le travail de la main gauche qui prépare la saisie et accompagne le mouvement (6-7-8).

TOMA KATATE UCHI (2)

Temps par temps

De bas en haut

1

2

1) Position de départ TSUKI (2.3) la main gauche glisse jusqu'au bout du bâton, donne une impulsion vers l'arrière pour faire glisser le bâton sur l'arrière.

4) La main gauche lâche le bâton, la main droite le tient au tiers.

5) En avançant la jambe droite, frappez de bas en haut et légèrement en diagonale. Lorsqu'on arrive en haut de la frappe, toujours en montant la main, tournez le poignet rapidement afin de faire tourner le bâton (6). (7) La main gauche déjà prête, saisit.

3

7

4

5

6

1

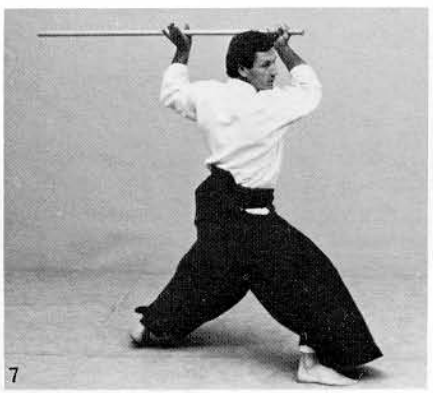
2

3

4

5

6


7

8

1

Temps par temps

La position de départ idéale pour apprendre à se mettre en position Hasso est la posture dite de "Tsuki haut" ; lorsque les deux mains sont sous le bâton, que celui-ci est à la hauteur de la gorge et s'apprête à piquer à la même hauteur sur l'adversaire.

1) Position "Tsuki haut". Jambe gauche devant, main gauche devant. Main droite au tiers du bâton.

2) Sans que la main droite ne bouge de hauteur, la main gauche donne une impulsion au bâton vers le bas et le lâche.

3) Le bâton décrit trois quarts de cercle en rasant la jambe arrière.
4,5) Trois quarts de cercle et la main gauche vient saisir sous la main droite le bout du bâton et l'arrête. Dans le même temps, groupez les jambes en rapprochant la jambe avant de la jambe arrière. La main droite est légèrement au dessus de la tête et le coude ne fait pas angle droit par rapport à l'épaule. Le bâton doit être autant que possible vertical.

2

3

4

5

1

2

3

4

5

HASSO GAESHI

à partir de la position finale

1

2

3

Mouvement global

1

2

NOTEZ : que le bâton ne part pas sur l'extérieur, mais vient balayer la jambe droite, l'obligeant à reculer et à se mettre dans l'alignement du corps (4-5).

6

3

4

5

4

5

6

1) Position de frappe SHOMEN UCHI, main droite devant.

2) La main droite glisse vers le bout du bâton jusqu'au 1er tiers. Montez le bâton vers le côté gauche de votre visage. La main gauche à glissé vers le milieu du bâton. Il n'y a pas encore eu de changement de main.
Jusqu'à la fin du mouvement, la main droite ne quittera le bâton, ni ne changera de position.

3) La jambe arrière vient à la hauteur de l'autre, et la main gauche commence à pousser le bâton sur l'avant.

4,5) Un impulsion de la main gauche, qui lâche le bâton, le lance de l'épaule gauche vers le pied droit.

6,7,8,9,10) Le bâton décrit trois quarts de cercle avec l'idée de balayer une éventuelle attaque Tsuki, puis la main gauche vient se placer au bout du bâton, sous la main droite, préparant ainsi une riposte.

7

8

9

10

HACHI NO JI **Temps par temps**

1

2

3

Hachi no ji est un grand mouvement en 8 pour repousser, frapper et balayer, qui se termine par la position Hasso.

1) Main gauche, jambe gauche devant. Le bâton est derrière, caché par le corps, tenu par la main droite au tiers.

2) La hanche droite part sur l'avant, entraînant le bâton et la jambe.

3) Tout en avançant, le bras plonge sur l'avant, le poignet retourné, le pouce vers le bas. Le bâton frappe de haut en bas en diagonale.

4) La jambe droite est devant, le bâton a frappé et continue sa course pour arriver dans la main gauche qui amortit et accompagne le mouvement vers le haut.

5) On se retrouve maintenant dans la position idéale pour balayer et passer en Hasso Kamae.

6,7,8,9,10) Il suffira comme nous l'avons vu dans les pages précédentes de repousser le bâton avec la main gauche - décrire les 3/4 de tour qui finiront la boucle du 8 pour se retrouver en Hasso.

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

8

7

HACHI NO JI est un mouvement qui se fait en rythme avec deux impulsions bien distinctes (en 3 et en 5) sans arrêt intermédiaire.

8

9

10

11

1

2

3

4

5

6

8

7

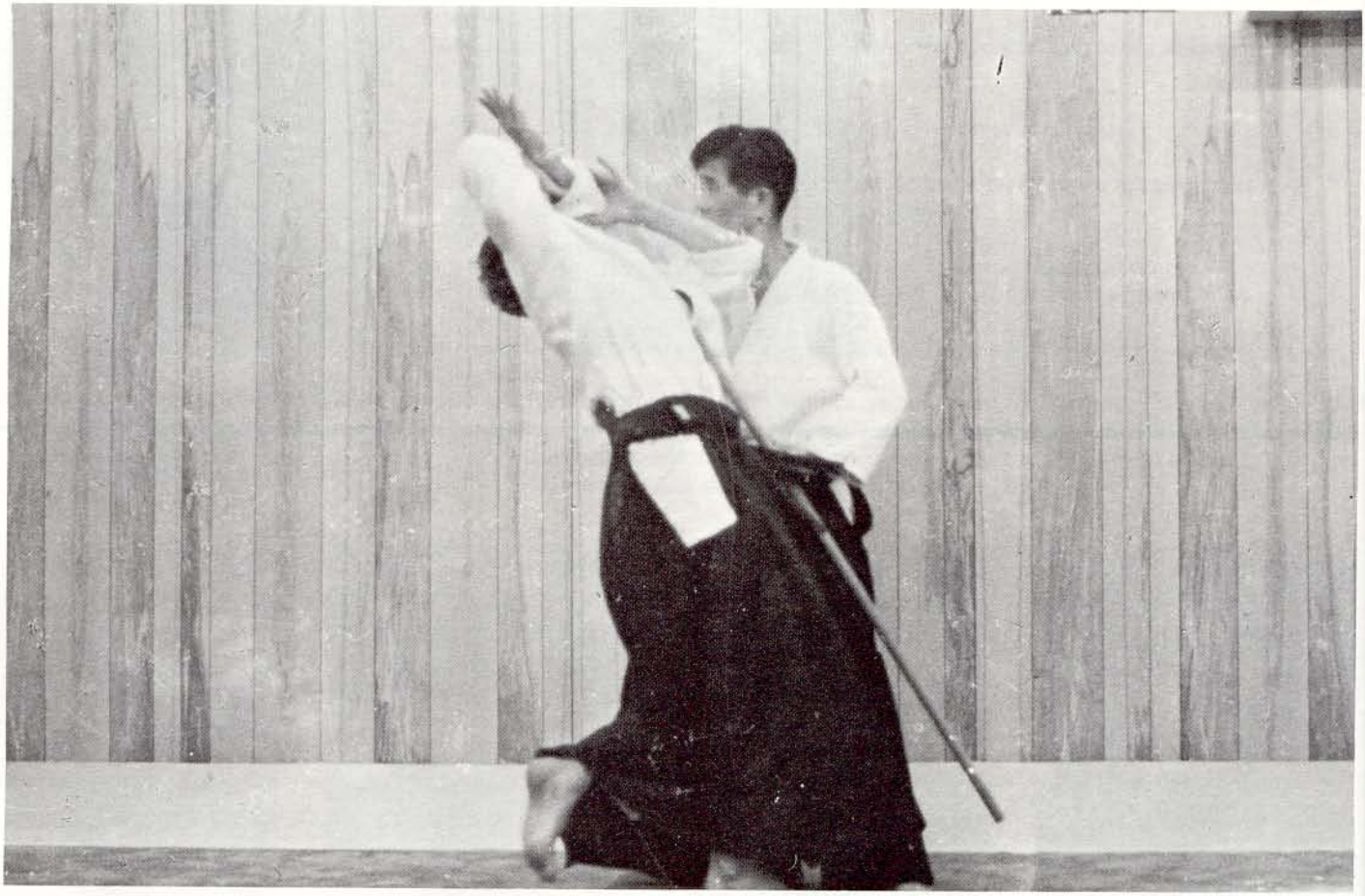
HACHI NO JI est un mouvement qui se fait en rythme avec deux impulsions bien distinctes (en 3 et en 5) sans arrêt intermédiaire.

8

9

10

11



Maître Seigo YAMAGUCHI 1976.

Deuxième partie

Enchaînements simples de plusieurs techniques de base.

- TSUKI - YOKOMEN UCHI
- TSUKI - GEDAN GAESHI
- SHOMEN UCHIKOMI - GYAKU YOKOMEN
- SHOMEN UCHI - PARADE - GYAKU YOKOMEN
- YOKOMEN UCHI - GYAKU YOKOMEN
- MEN UCHI - GEDAN GAESHI
- SHOMEN UCHI - USHIRO TSUKI 1ere et 2e forme
- GYAKU YOKOMEN - USHIRO TSUKI
- HASSO GAESHI - SHOMEN UCHI
- HASSO GAESHI - TSUKI haut
- HASSO GAESHI - USHIRO TSUKI
- HASSO GAESHI - USHIRO HARAI
- HACHI NO JI - SHOMEN UCHI
- HACHI NO JI - TSUKI - HASSO KAMAE
- HACHI NO JI - HASSO KAMAE - USHIRO TSUKI

TSUKI ⟶ YOKOMEN UCHI

Temps par temps

1

Premier enchaînement simple
Tsuki ⟶ yokomen uchi
Dès la frappe Tsuki (1,2,3), avec l'idée de vous protéger d'une riposte éventuelle, ramenez la jambe avant à la hauteur de la jambe arrière. Changement de main et yokomen (4,5,6,7).

2

3

4

5

6

7

1

2

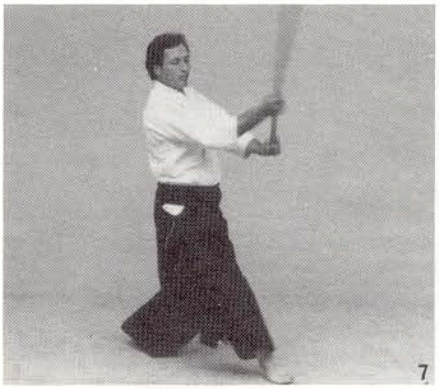
3

Lorsque vous effectuez le mouvement rapidement, laissez partir librement les hanches sur l'avant afin d'amplifier le mouvement et lui donner toute sa puissance. En faisant attention néanmoins à ce que le pied avant ne s'arrête définitivement qu'au moment de l'impact.

4

5

6

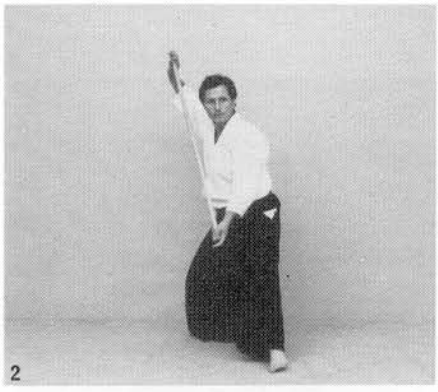

7

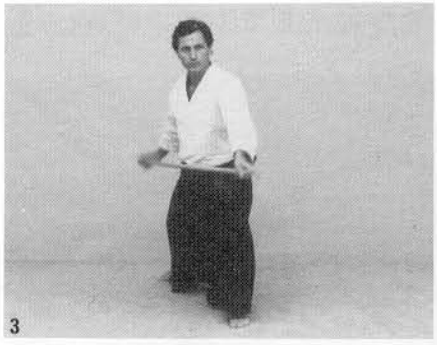
8

9

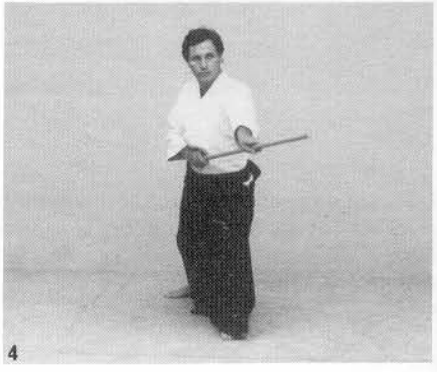
TSUKI → GEDAN GAESHI

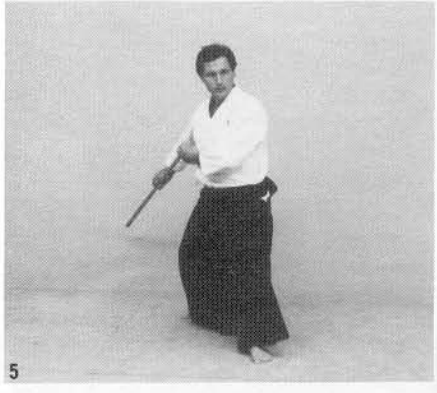
1

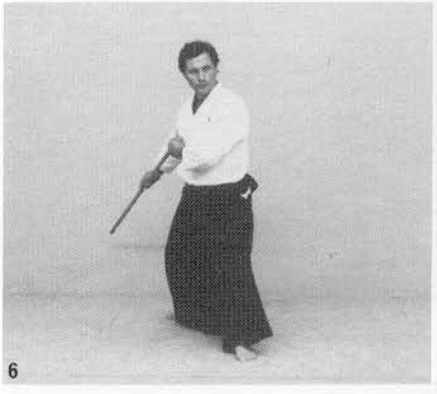

2


3

Temps par temps


4


5

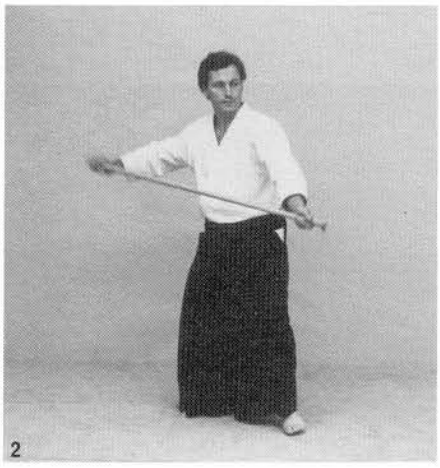

6

9

8

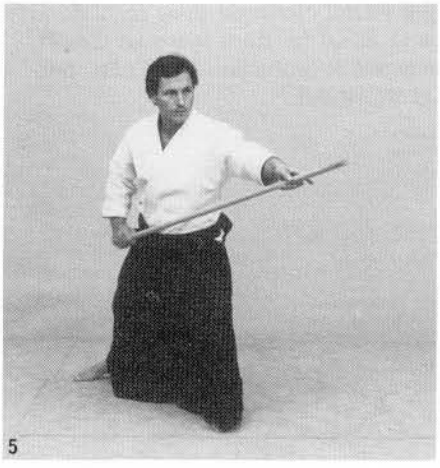
7

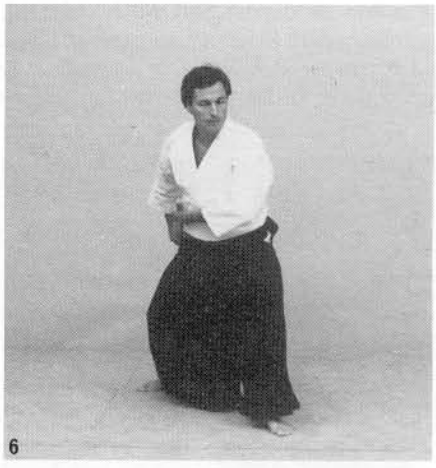
1


2

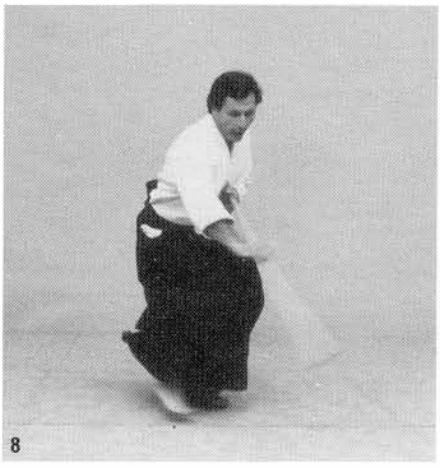
3

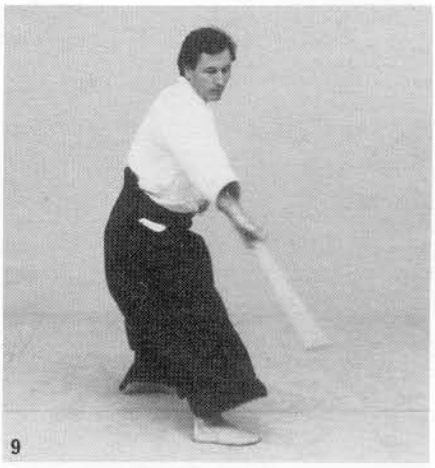
4


5


6

7

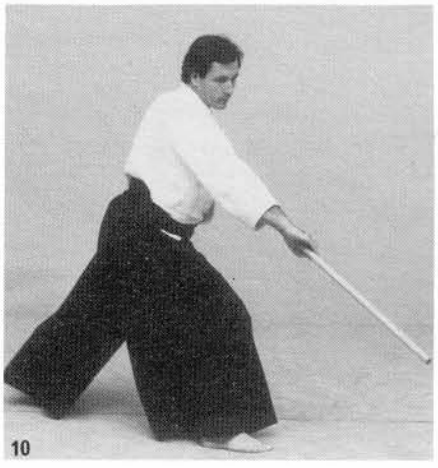

8


9

1,2,3,4) Tsuki

5,6) Sans changer la position des jambes, en donnant une impulsion avec la main gauche, laissez glisser rapidement le bâton à travers la main droite pour le faire passer sur l'arrière. Les mains n'ont pas changé de position par rapport à la saisie initiale. A aucun moment elles n'ont lâché le bâton.

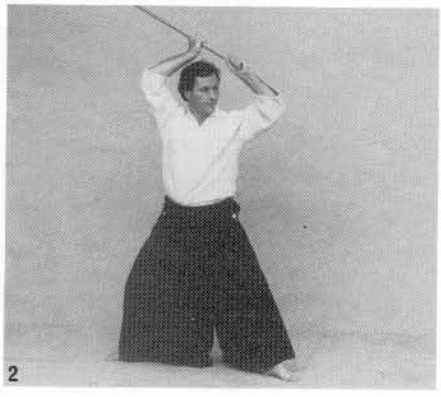
7,8,9) La jambe arrière passe sur l'avant, entraînant le bâton qui viendra de l'extérieur, frapper les jambes de l'adversaire.
La position particulière des mains au moment de la frappe et le peu d'amplitude que peut prendre le bâton, rendent nécessaire un passage sur l'avant très rapide envoyé par un mouvement de hanches violent, permettant de "vriller" tout le corps à travers le bâton, afin d'avoir une frappe efficace (détail photo 8 page de droite).


10

SHOMEN UCHI KOMI → GYAKU

Temps par temps

1


2

3

Position de départ SHOMEN. SHOMEN UCHI KOMI classique avec recul de la jambe arrière et retour au moment de la frappe (1,2,3,4,5). Sans marquer d'arrêt, la jambe arrière vient à la hauterur de la jambe avant et protection (6). Enfin, passage de la jambe arrière sur l'avant et GYAKU YOKOMEN.

4

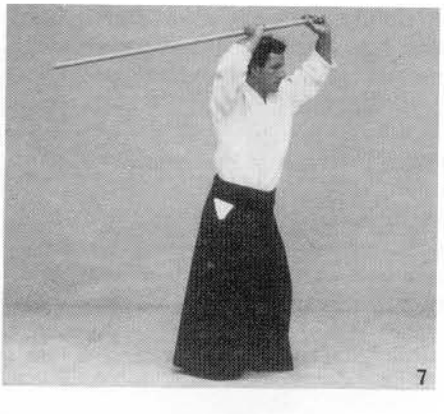
10

5

9

6

8

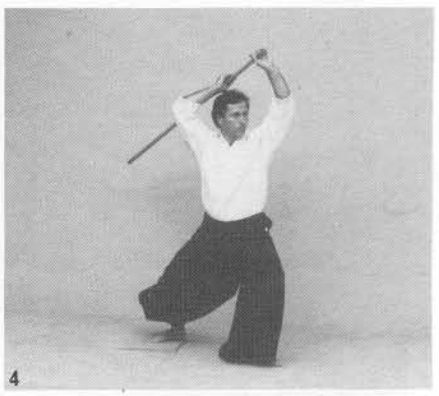

7

YOKOMEN — Mouvement global

1

2

3

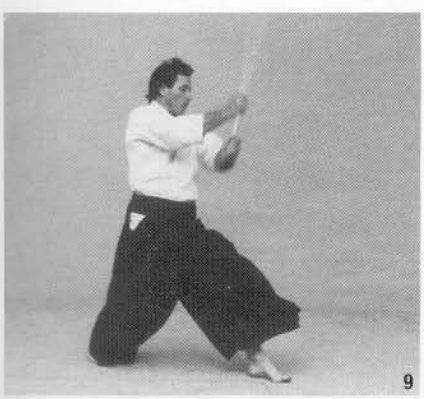

4

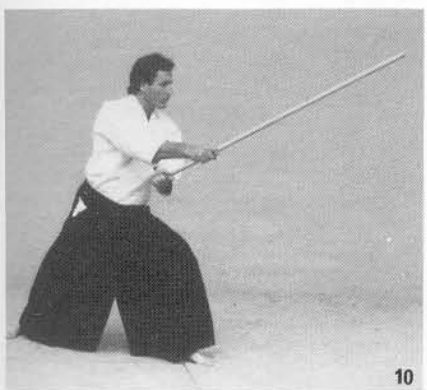
5

6

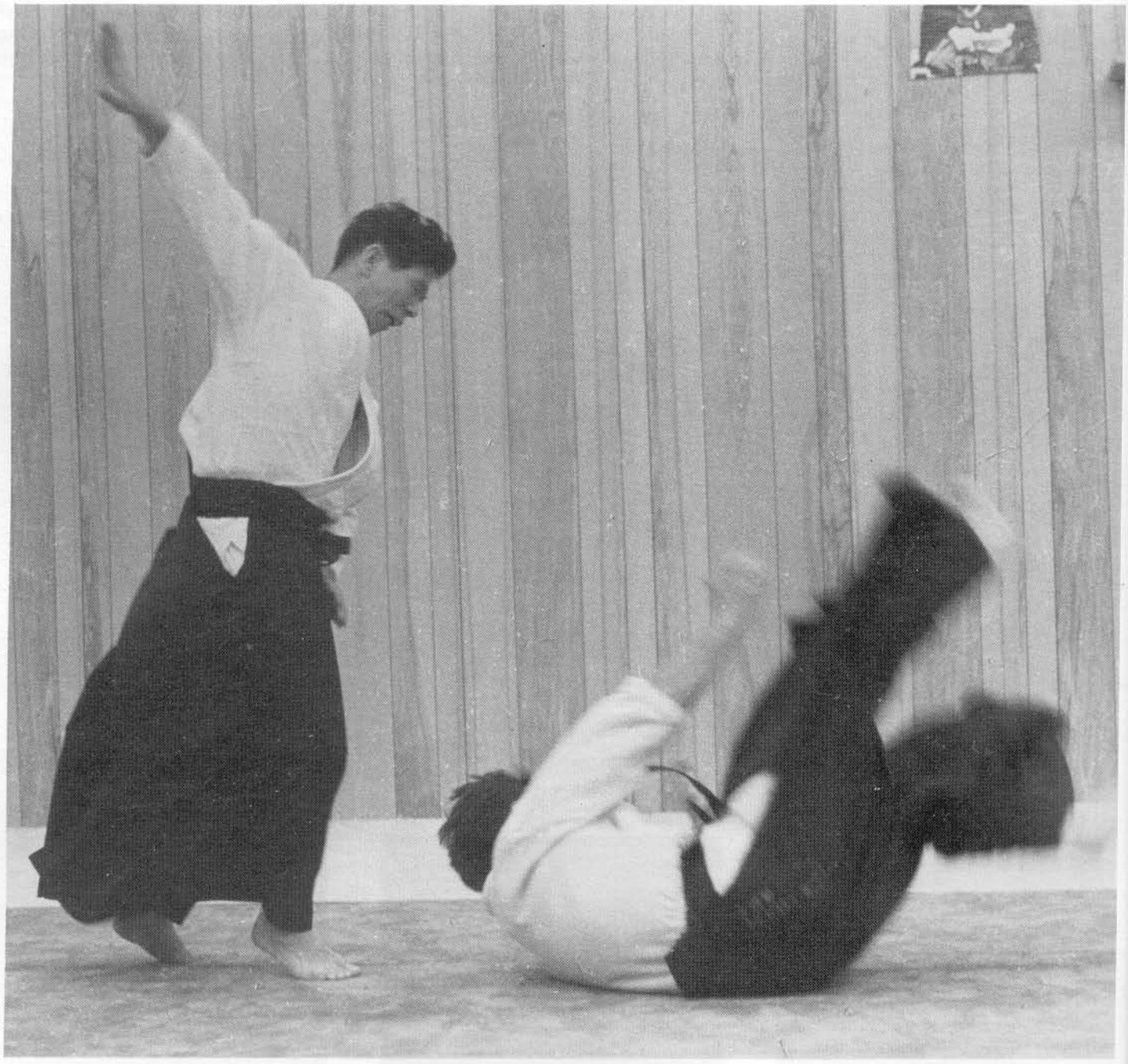
7

8


9

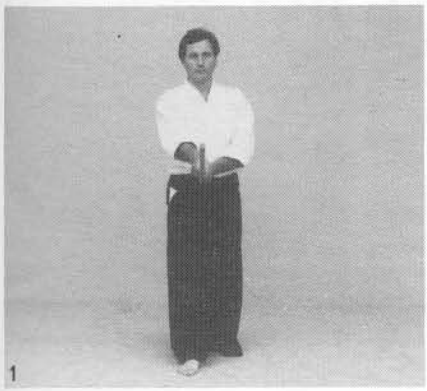

10

SHOMEN UCHI

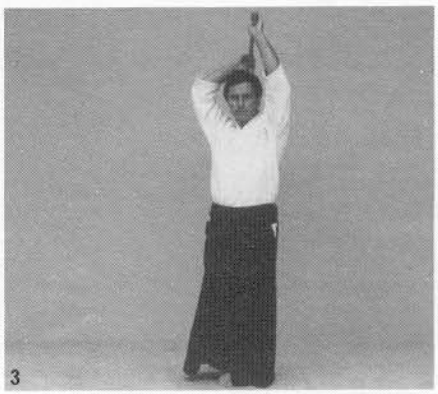


Maître YAMAGUCHI
Fin de mouvement

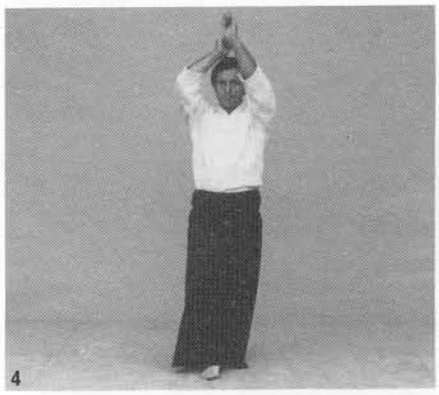
→ parade → GYAKU YOKOMEN


1

2

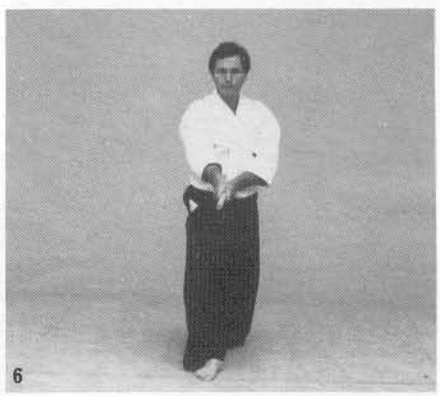

3

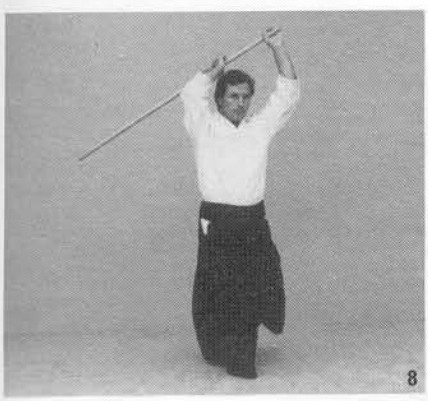
SHOMEN UCHI classique (1,2,3,4,5,6) et parade d'une attaque éventuelle TSUKI (7). Dans la parade tous les points du corps sont sur la même ligne que le bâton (8,9). La jambe arrière passe devant et GYAKU YOKOMEN.


4

5

9


6


8

7

YOKOMEN UCHI→GYAKU YOKOMEN

1

2

Position de départ TSUKI et YOKOMEN direct en avançant d'un pas (1-2-3-4), la jambe droite se trouve en avant.

En avançant d'un autre pas avec la jambe gauche, frappez GYAKU YOKOMEN

3

4

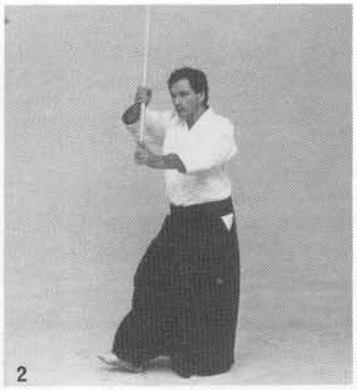
5

6

7

MEN UCHI→GEDAN GAESHI

1


2

3

4

1) Départ de Shomen, main droite et jambe droite devant.

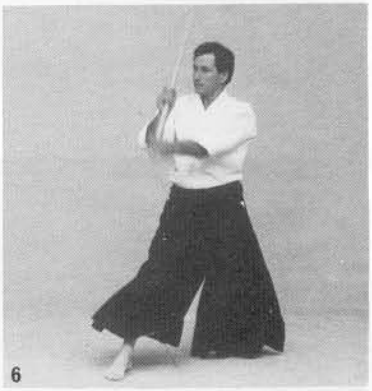
2,3) Reculez pour armer.

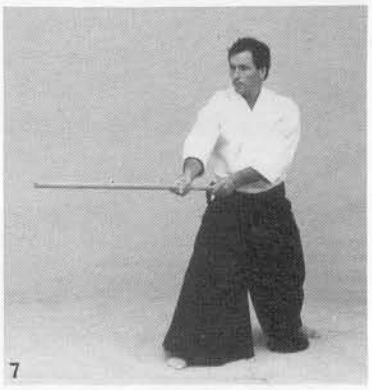
5,6,7) Revenez à la position initiale en frappant : le poids du corps est sur l'avant.

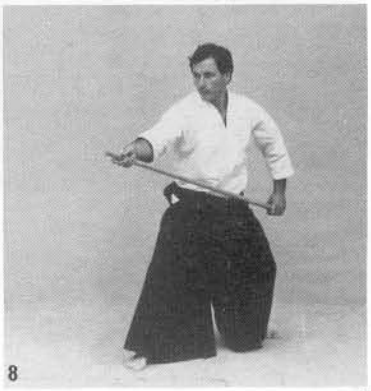
8,9) La main droite qui est devant, glisse vers l'avant jusqu'au bout du bâton.

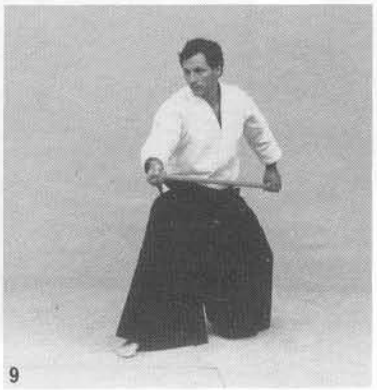
10) En même temps que l'on part sur l'avant et que la jambe arrière se rapproche,
11,12) la jambe gauche passe sur l'avant et la main gauche continue de glisser jusqu'au tiers du bâton.
Tout le corps (hanches, poignets, épaules) tourne dans le sens du mouvement au moment de la frappe un peu comme si on voulait "vriller le corps" à travers le bâton.
Attention aucun changement de main n'a été effectué pendant le mouvement. Les mains ont seulement glissé le long du bâton.

5

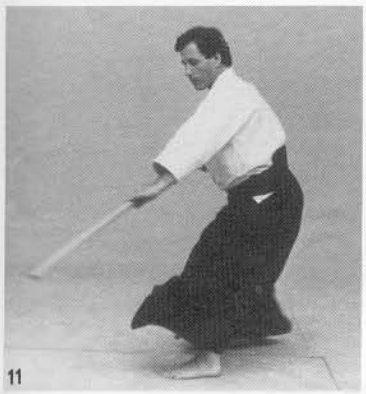

6


7


8


9

10


11

12

MEN UCHI → USHIRO TSUKI

1ere forme

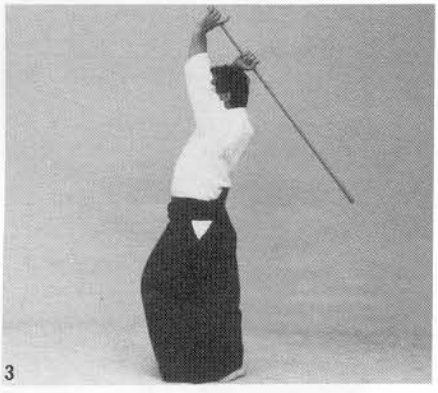
1

Frapper MEN UCHI classique (1-2-3-4-5)

(6) Le poids du corps toujours sur l'avant, la main droite glisse le long du bâton jusqu'au bout. La pointe du bâton se trouve à peu près à la hauteur des yeux, la main gauche commence à monter.

(7) Retournez-vous en baissant le coude gauche et piquez. La main gauche tient souplement le bâton afin qu'il puisse glisser à l'intérieur de la saisie. Les coudes serrés vers le corps.
Dans cette première forme, le poids du corps à suivi le sens de la frappe et on se retourne sur l'avant, dans le même sens au moment de celle-ci.

2


3

4

7

5

6

1

2

3

Dans cette deuxième forme, le corps ne suit pas le sens de la frappe. Les hanches restent dans la même position qu'au moment de SHOMEN. La main gauche saisit le bâton par dessus.

4

5

6

7

8

9

GYAKU YOKOMEN ⟶ USHIRO

1ere forme

1

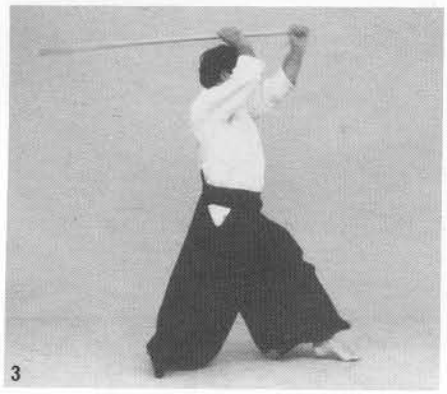
1,2,3,4,5) Gyaku yokomen classique

6,7) Le poids du corps restant sur l'avant, la main gauche passe à l'autre bout du bâton, en allant chercher la saisie le plus loin possible afin de revenir avec plus de force au moment de la frappe.

8,9,10) Toujours le poids du corps sur l'avant, (seul le regard change de direction), piquez sur l'arrière en laissant glisser le bâton à l'intérieur de la main droite. Cette forme est plus généralement utilisée pour piquer au niveau CHU-DAN (niveau intermédiaire).

1,2,3,4,5,6) Même forme d'attaque et même changement de main que dans la première forme. Par contre on se retournera complètement pour frapper, et le poids du corps suivra le mouvement. Dans ce cas, la frappe se fera au niveau JO DAN (niveau haut) et les coudes seront vers le bas par rapport au bâton.

2


3

4

5

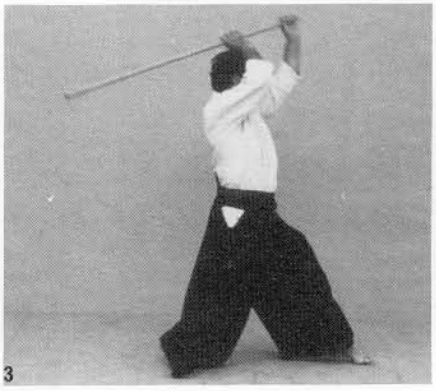
6

7

TSUKI — 2ème forme

1

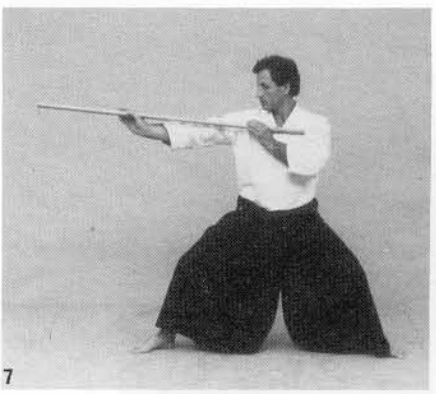
2


3

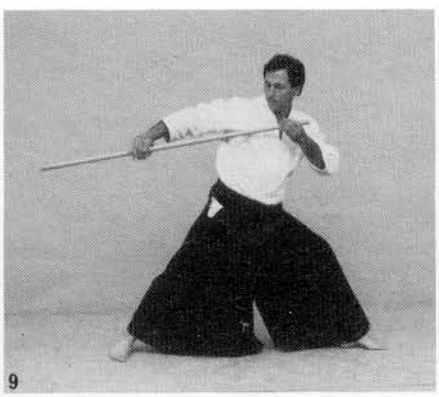
4

5

6


7

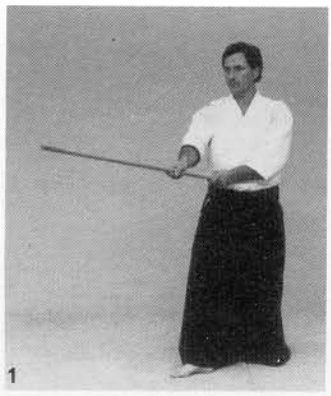
8


9

10

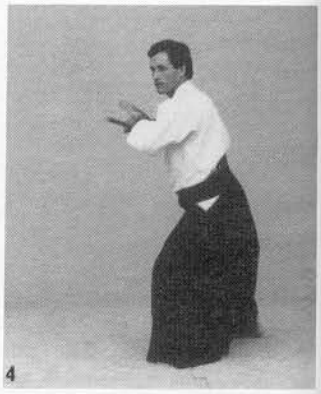
HASSO GAESHI ⟶ SHOMEN

Temps par temps


1

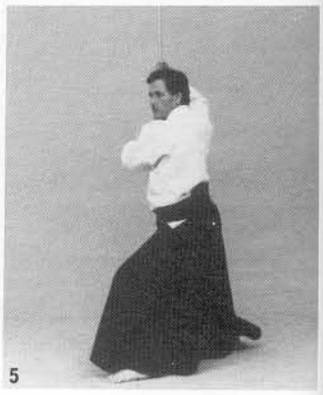
2

3

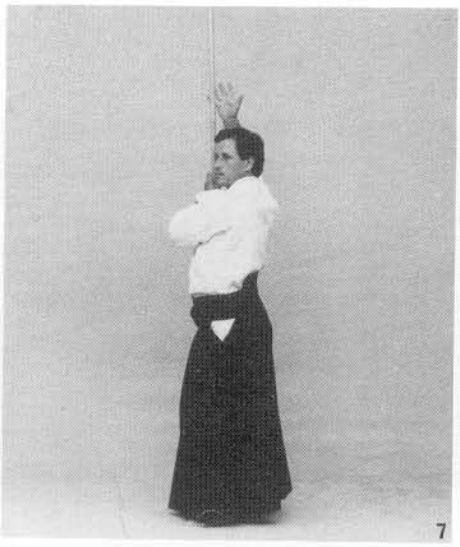

4

A partir de la position finale SHOMEN UCHI, passez en position HASSO (1,2,3,4,5)
7,8) La main droite qui tenait le bâton le pouce vers le bas, change de position et vient saisir normalement le pouce vers le haut.

9,10,11,12) La jambe arrière passe sur l'avant : frappez Shomen Uchi.


5

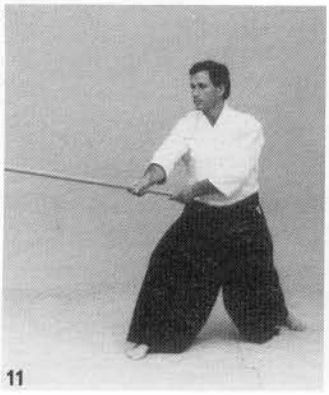
6

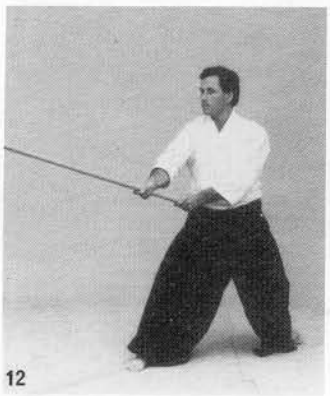

7

8

9

10


11


12

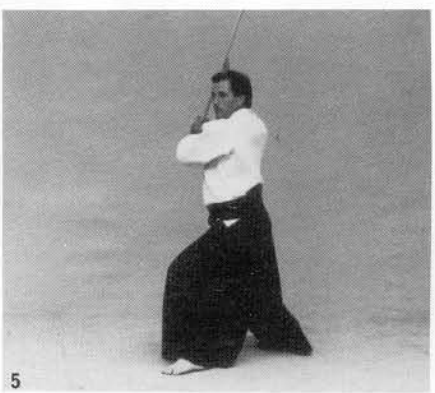
UCHI — Mouvement global

1

2

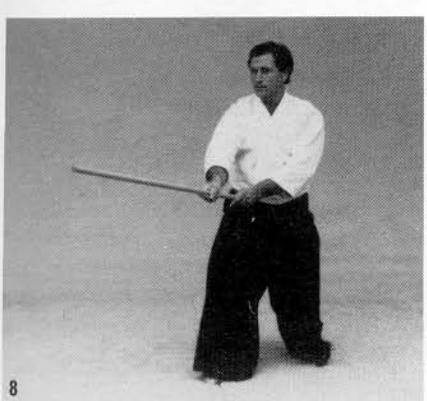
3

4


5

6

7


8

HASSO GAESHI ⟶ TSUKI haut

Temps par temps

1

1,2,3,4,5,6,7) De la position finale de Shomen Uchi, balayez en Hasso Gaeshi

8) En position finale Hasso, la main droite tient le bâton le pouce vers le bas.

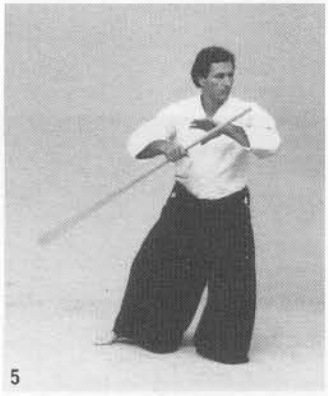
9) La main droite change de côté tout en allant chercher le plus haut possible la saisie du bâton.

11,12,13) Accompagnant le mouvement de la jambe gauche vers l'avant, piquez Tsuki. C'est la main droite qui donne toute la puissance de la frappe. La main gauche, elle, ne sert que pour la direction, le bâton glissant à l'intérieur de la saisie.

2

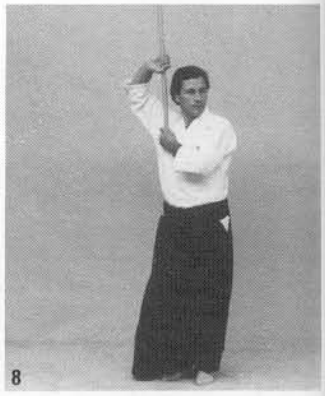
3

4


5

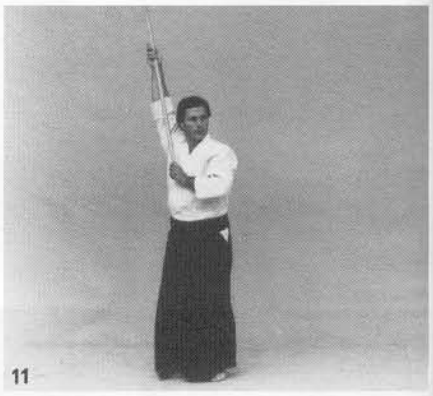
6

7

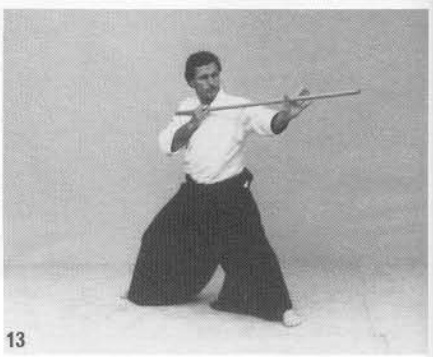

8

9

10

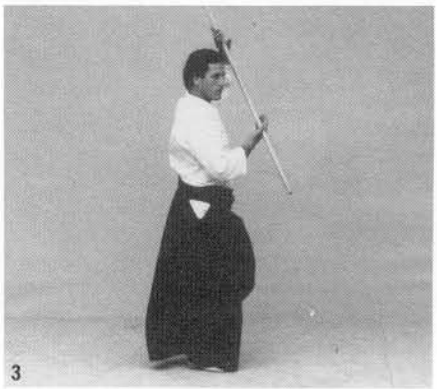

11

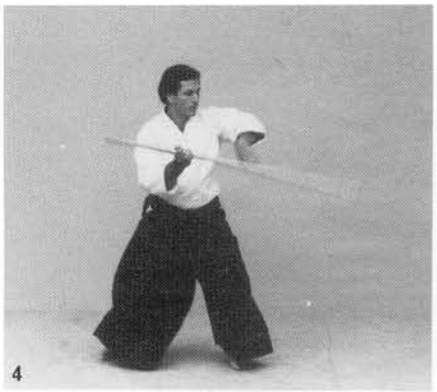
12

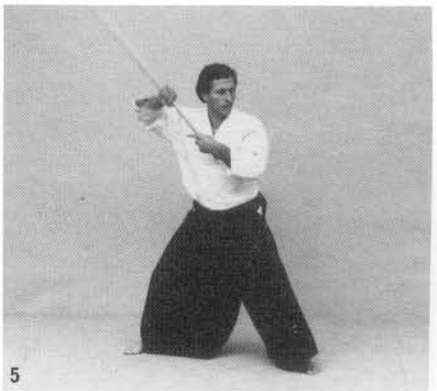

13

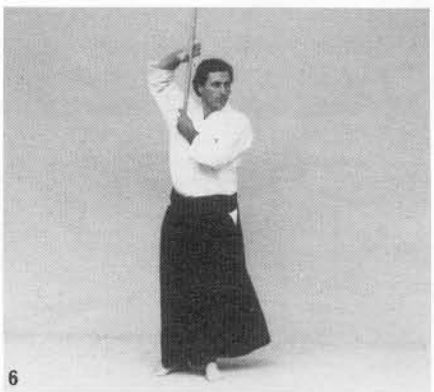
1

2


3

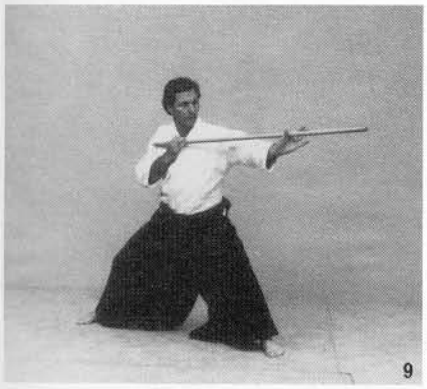

4


5


6

7

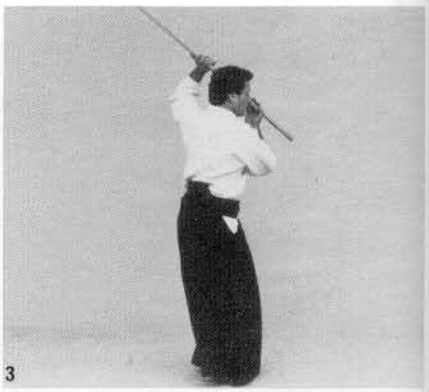
8


9

HASSO GAESHI→USHIRO TSUKI

1

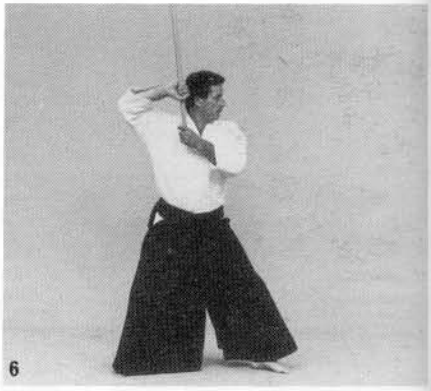
2


3

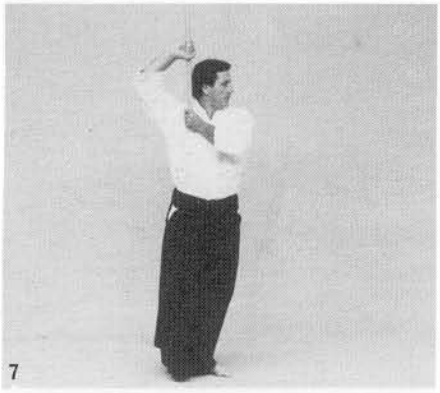
Comme dans les mouvements précédents HASSO GAESHI avec saisie de la main droite, le pouce vers le bas (1-2-3-4-5-6-7).

4

5


6

(8) La main change de côté en allant chercher très haut la saisie.


7

8

9

(9) Sans changer les mains de positions, basculez le bâton vers l'avant - le poids du corps est vers l'avant.

(10) Le bâton reste dans la même position, mais la main gauche vient saisir l'autre bout du bâton en haut.

10

11

(11) Sans que le corps ne bouge, piquez sur l'arrière.

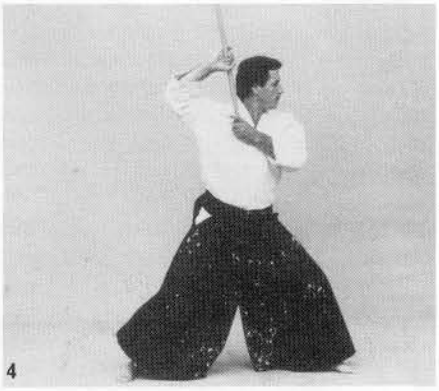
HASSO GAESHI→USHIRO HARAI

1

2

3

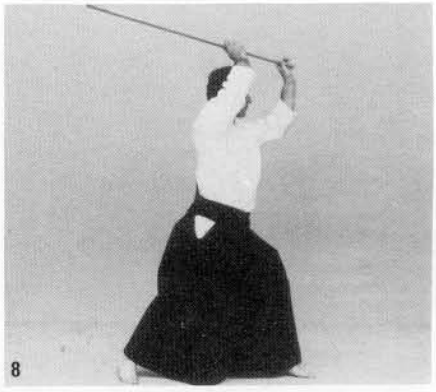
3


4

5

6

7


8

9

10

11

(1-2-3-4-5-6) HASSO GAESHI - (7) La main droite change de côté (pouce vers le haut) et saisit au 1/3 du bâton.
(8-9-10) Frappez sur l'avant comme pour GYAKU YOKOMEN et laissez continuer le bâton dans la même direction pour balayer sur l'arrière (11-12).

HACHI NO JI → SHOMEN UCHI

1

2

3

Mouvement dynamique par excellence, Hachi no ji, suivi de Shomen uchi demande une grande disponibilité au niveau des hanches, puisqu'il y a trois changements de jambes. Pour bien sentir le mouvement, il est recommandé de travailler sur le même rythme tout au long de la technique, avec trois impulsions marquant ce rythme. Première impulsion en (2,3), deuxième impulsion (5,6), troisième en (9,10). Quelle que soit la rapidité avec laquelle on effectue le mouvement le rythme doit toujours être le même et l'espace temps entre chaque impulsion ne doit pas varier.
Bien entendu cela est vrai pour toutes les techniques, mais la notion de rythme est mise en évidence dans celle là, du fait du mouvement de va et vient.

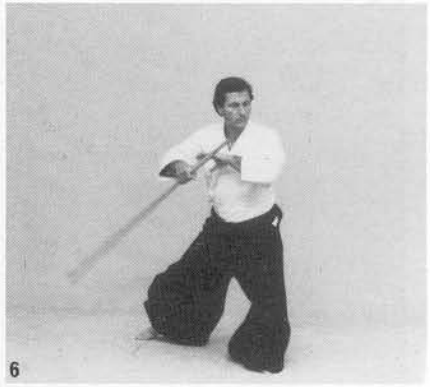
4

10

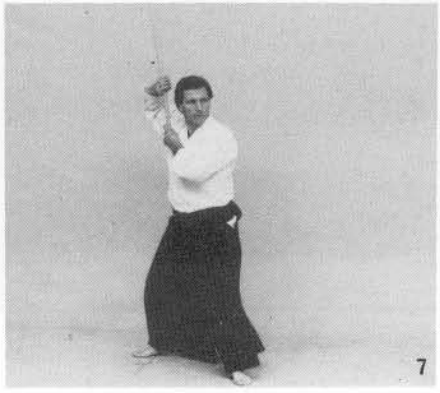
11

5

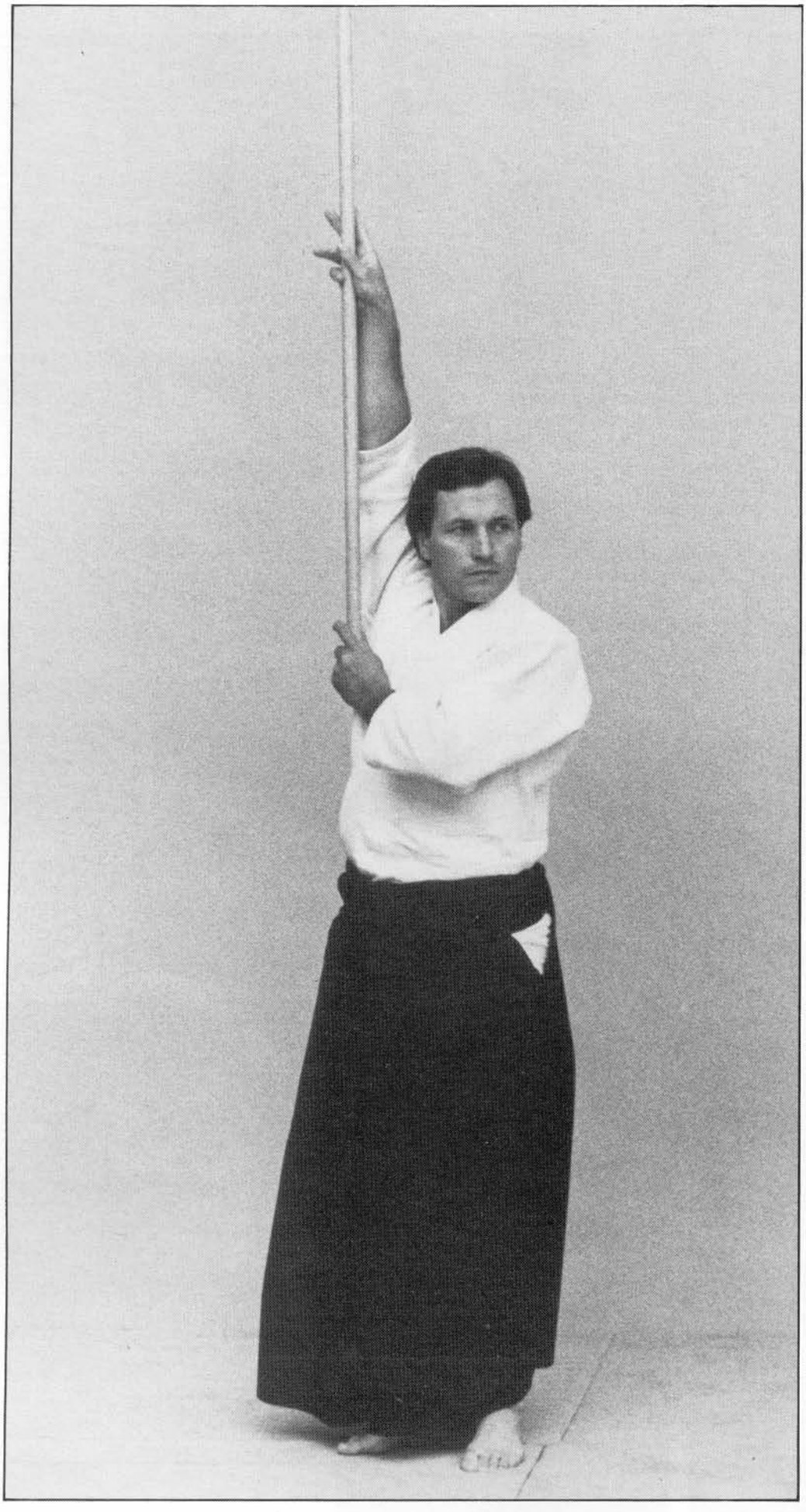
9

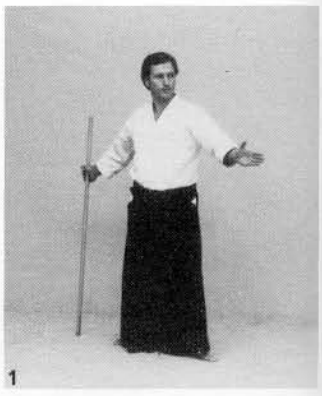

6

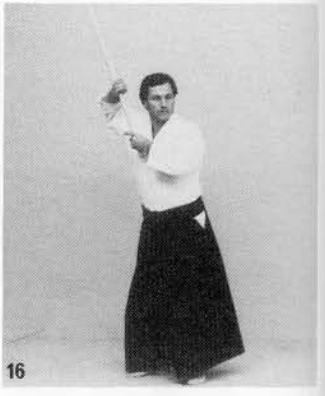
8


7

HACHI NO JI TSUKI HASSO KAM







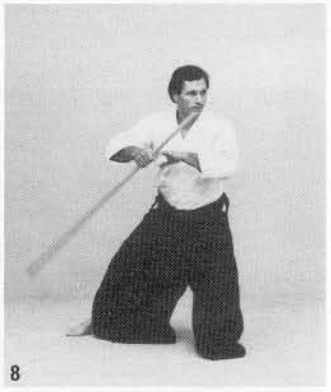
2

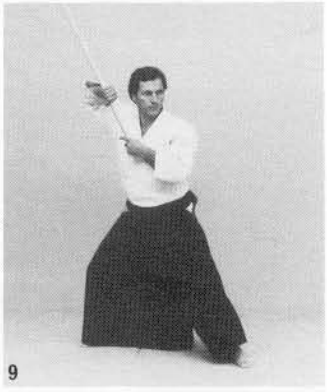
3

4

5

7


8

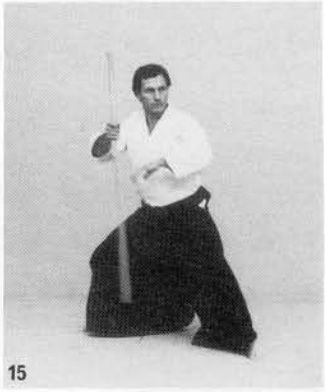

9

10

12

13

14


15

17

Hachi no ji terminé en Hasso Kamae (1 à 10).

11,12) La main change de position (le pouce dans l'autre sens) et va saisir très haut le bâton.

13,14) Piquez Tsuki en avançant la jambe gauche.

15) A peine le TSUKI effectué, la main gauche donne une impulsion vers le bas et lâche le bâton.

16,17) Le bâton décrit 3/4 de cercle et la main gauche venant saisir en bout et sous la droite arrête sa course afin de revenir en position de Hasso Kamae. Accompagnant le mouvement de retour du bâton, la jambe avant est revenue se grouper à la jambe arrière.
Attention au rythme également dans ce mouvement en 4 temps.

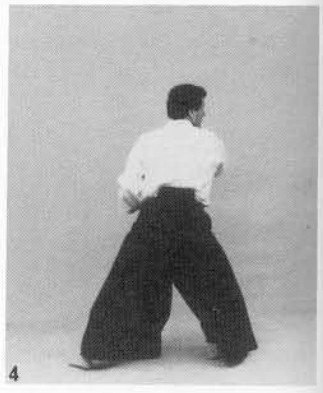
HACHI NO JI → HASSO KAMAE

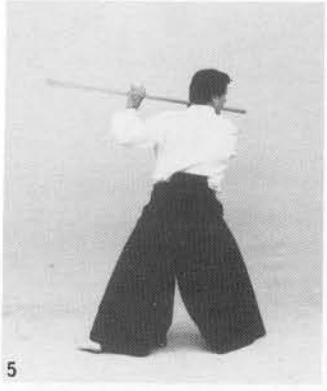
Temps par temps

1

2

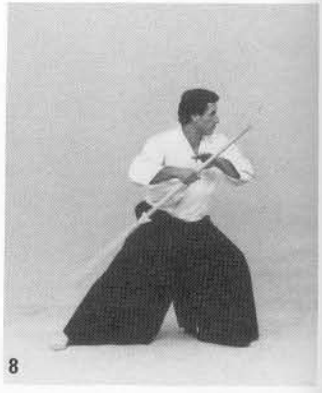
3

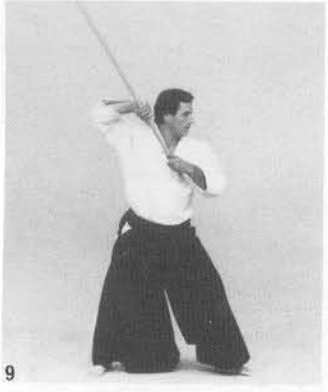

4

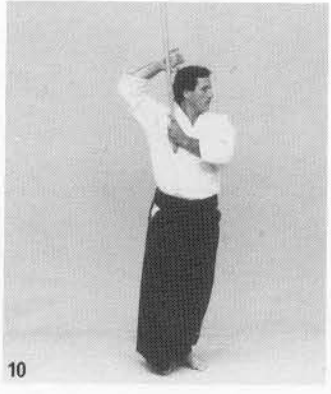

5

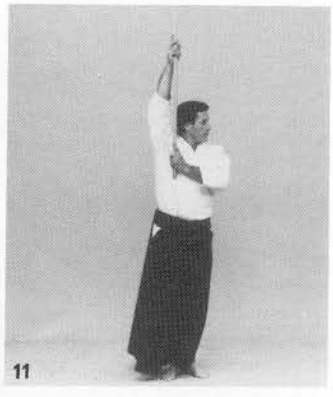
6

7


8

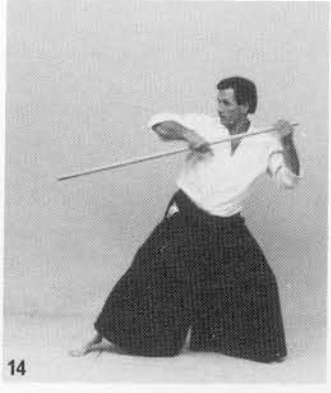

9


10


11

12

13


14

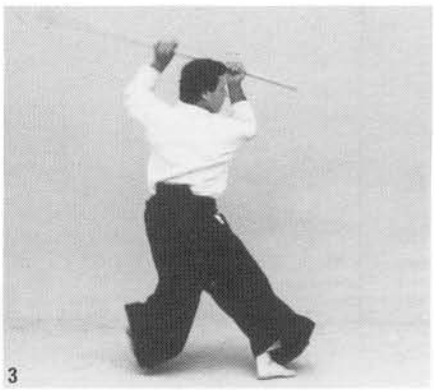
15

De (1 à 10) HACHI NO JI terminé par la position HASSO KAMAE (11). La main droite change de côté et saisit très haut le bâton (12). Passage du bâton vers l'avant et la main gauche passe vers le haut, (13) préparation du piqué USHIRO TSUKI (11-15).

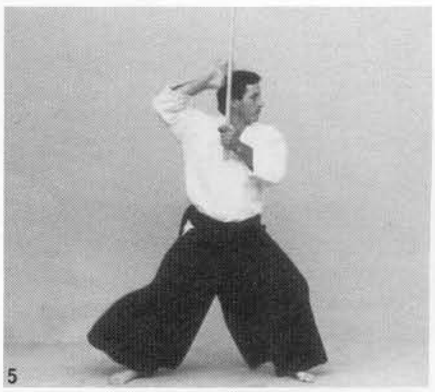
→ USHIRO TSUKI — Mouvement global

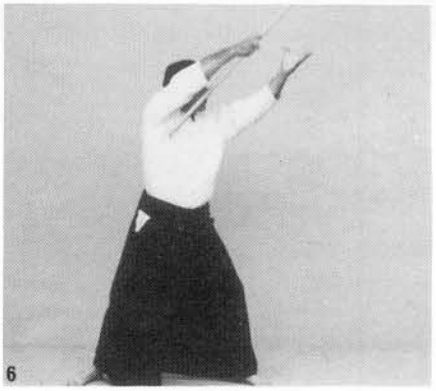
1

2


3

4


5


6

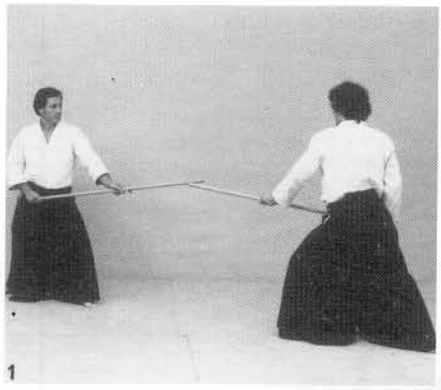
7

8

Troisième partie

14 exercices
Attaques rispostes
avec partenaire

Exercice 1 — Temps par temps


1

2

3

4

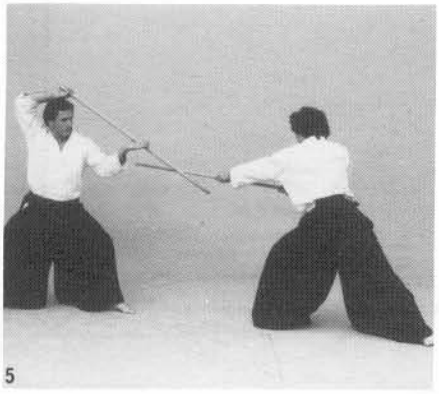
1,2) Afin que l'adversaire puisse attaquer Tsuki, ouvrez légèrement votre garde sur la gauche.

3) Attaque Tsuki de UKE.

4) Au moment de la fente avant de l'attaquant, préparez votre esquive en déplaçant la jambe droite sur la droite. Le poids du corps est toujours sur la jambe gauche.

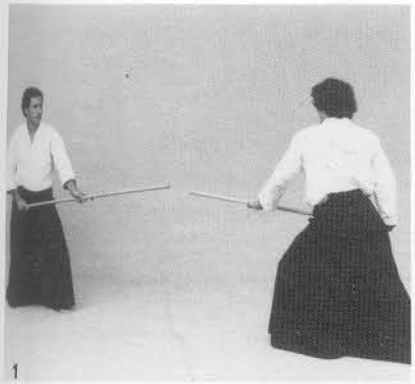
5) Au moment du Tsuki de l'attaquant, laissez glisser le corps sur la droite et parez.

6,7,8,9,10) Changement de main en avançant et frappez Yokomen.
Tout le temps du changement de main et le plus longtemps possible jusqu'à ce que l'on ait commencé à avancer (5,6,7,8), le bâton reste en contact avec celui de l'adversaire afin de l'empêcher de suivre le déplacement avec la pointe du sien.

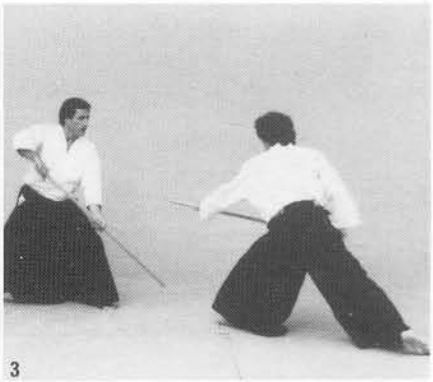

5

6

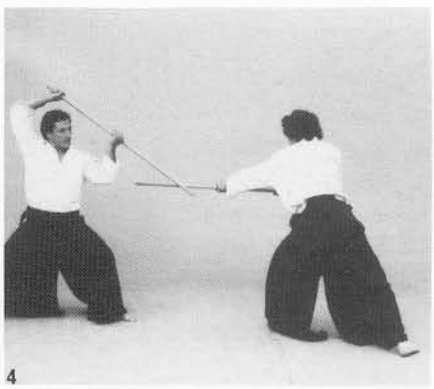
7


1

2


3

Lorsque le mouvement est très rapide, la parade (4) devient un "frappé" contre le bâton de l'adversaire sans marquer d'arrêt.


4

10

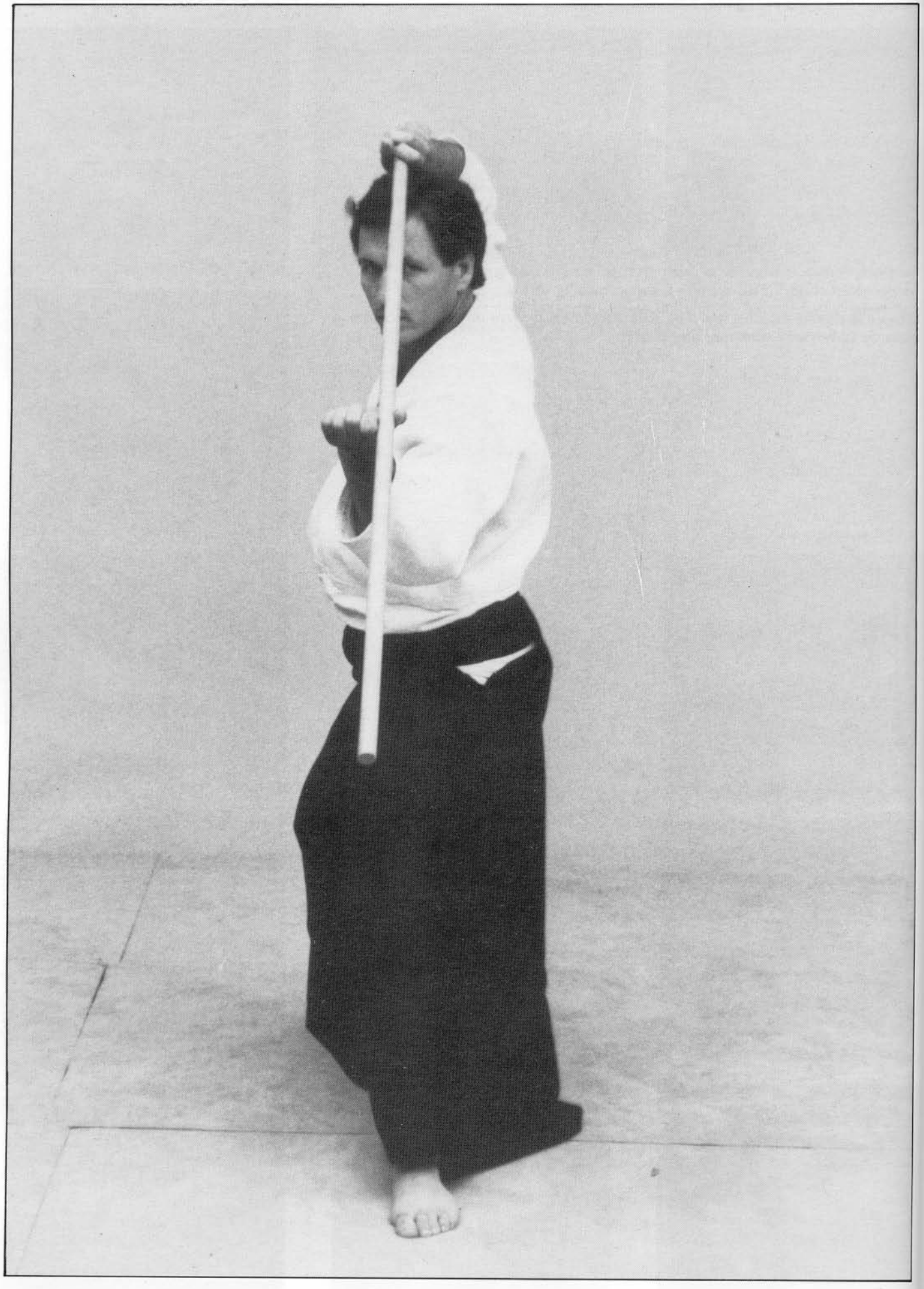
5

9

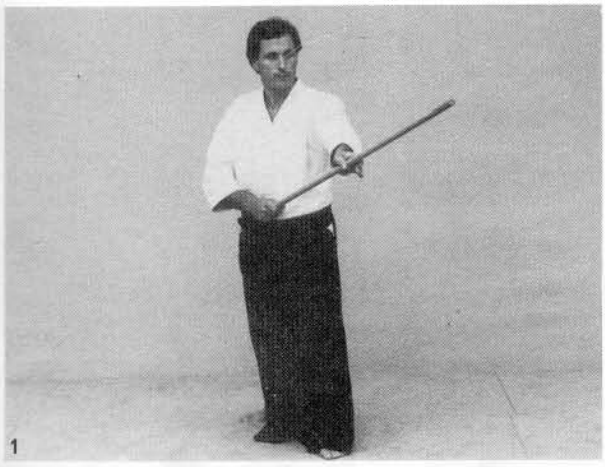
6

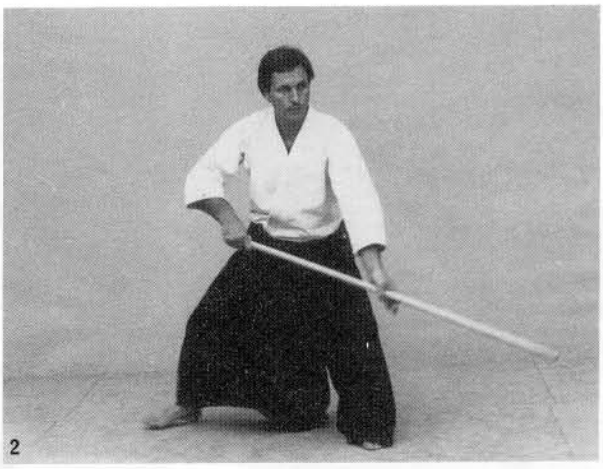
8

7

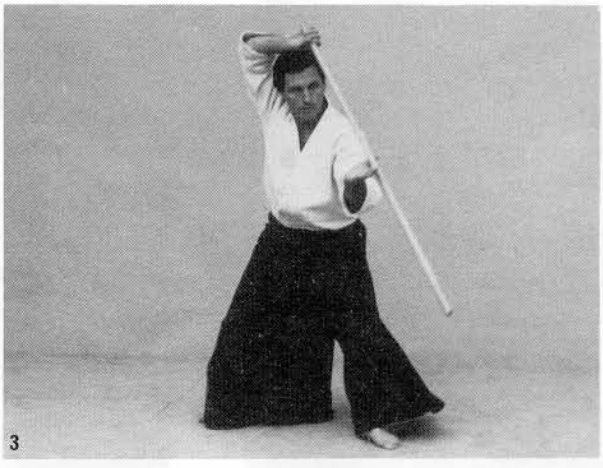


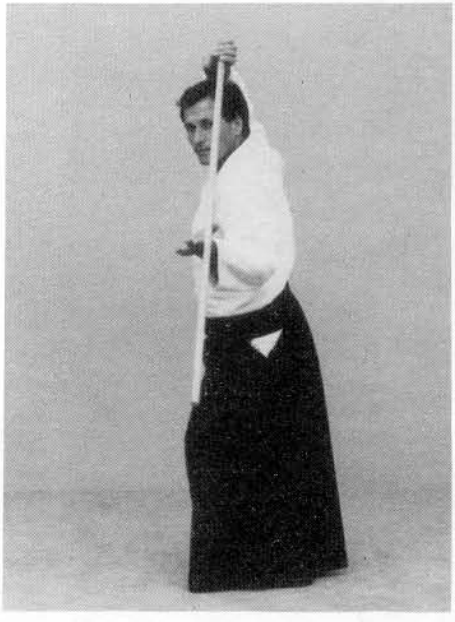
Parade simple de l'attaque TSUKI


1


2

(1) Position de garde.
(2) Passage de jambe droite sur la droite.
(3) Parade en glissant le corps vers la jambe droite.


3



Dans cette parade, afin d'opposer le maximum de résistance à la frappe de l'adversaire, tous les "points charnières" du corps et le bâton doivent être dans le même alignement : 2 pieds, 2 genoux, 2 hanches, deux coudes, deux poignets, deux épaules.

Exercice 2 — Temps par temps

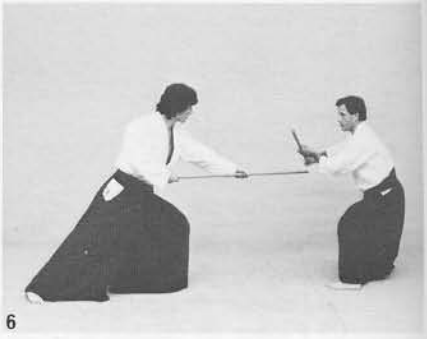
1

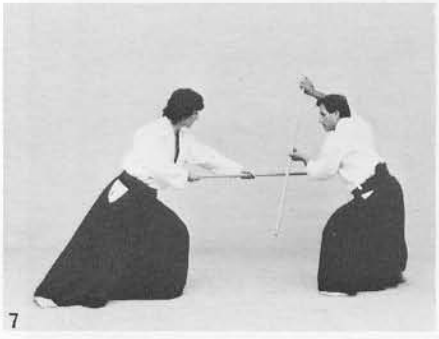
2

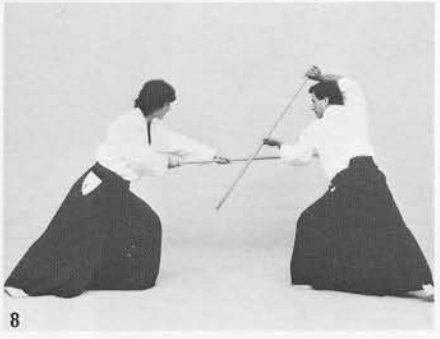
3

4

5


6


7


8

9

10

11

12

13

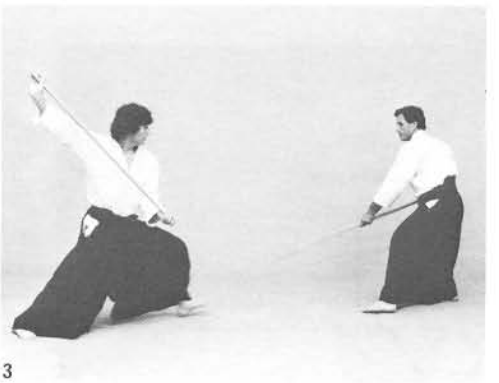
14

15

16

1

2


3

Si la parade de l'attaque Tsuki sur la droite, peut se faire directement, il n'en est pas de même sur la gauche.
L'idée de la parade et du déplacement est la même, mais il y a un "petit enroulé" du bâton à effectuer afin de passer sans risque sur la gauche.
Bien que nous ayons essayé de détailler au maximum le mouvement, le passage n'est pas très clair.

3,4,5) Au moment du passage de la jambe gauche sur la gauche, sans trop bouger la main avant, passez la pointe du bâton sur la droite.

6,7) La main avant ne bouge toujours pas mais la pointe du bâton qui est passée sur la droite décrit un cercle pour revenir par dessus le bâton de l'adversaire vers la gauche.

8,9) C'est seulement lorsque la pointe, après avoir décrit ce cercle, est passée sur la gauche, que l'on peut déplacer le corps et effectuer la parade.

10,11) La jambe gauche part à nouveau sur la gauche afin de vous permettre de vous éloigner de la pointe du bâton de l'attaquant (12,13,14,15,16). Tout en avançant la jambe droite changement de main et Yokomen Uchi.

4

5

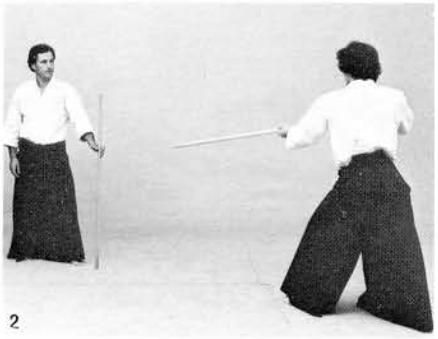
6

7

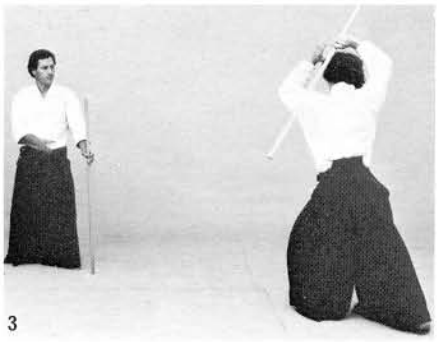
8

Exercice 3 — Temps par temps

1



2



3

4

1) Vous êtes en position d'attente, jambe gauche, main gauche devant. Uke en position de garde classique Tsuki.

2,3,4) attaque latérale sur les jambes avec changement de main (3).

5,6) Dès que vous connaissez la direction de l'attaque, la main droite saisit le bout du bâton (4), et tout en reculant la jambe avant, parez.
Il est absolument nécessaire qu'au moment de l'impact, vous teniez fermement le bâton avec les deux mains sinon le choc le ferait tourner autour de votre poignet. Au moment de la parade, le bâton est légèrement de biais suivant la ligne "épaule droite hanche gauche".

7,8,9) Tirez le bâton vers le haut jusqu'à ce que la main gauche soit en bout.

10,11,12) Avancez sur l'adversaire en frappant directement Yokomen sans changement de main simplement par le glissement de la main droite le long du bâton (jusqu'au 1/3).

5

6

7

1

2

3

4

5

6

12

11

8

9

10

Exercice 4 — Temps par temps

1

1) En position d'attente face à UKE qui est en position d'attaque Tsuki.

2) Dès que Uke tire son bâton sur l'arrière pour préparer son attaque, levez légèrement votre bâton et saisissez-le avec la main droite, juste sous la main gauche.

3,4,5) Parade de l'attaque Jodan Tsuki en vous cachant derrière votre bâton qui doit être légèrement de biais suivant la ligne "pied droit épaule gauche". En aucun cas vous ne repoussez sur l'extérieur le bâton de l'attaquant. Au contraire, vous accompagnez son attaque en reculant votre buste.

2

6) Dès que le bâton de Uke a terminé sa course sans bouger la main gauche, laissez glisser la main droite jusqu'au bout du bâton.

7,8,9) En tournant les poignets, chassez le bâton de Uke vers le bas et piquez dans le même temps en Tsuki.

3

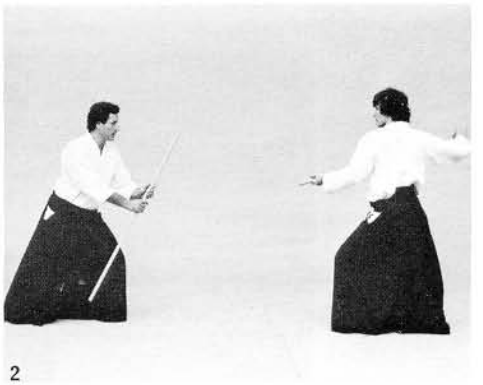
4

5

6

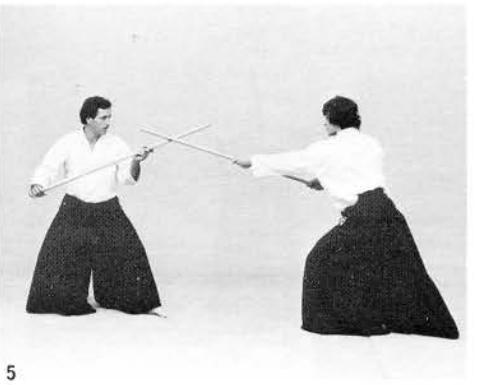
7

1


2

3

4


5

6

7

8

9

Exercice 4 Détail parade

1

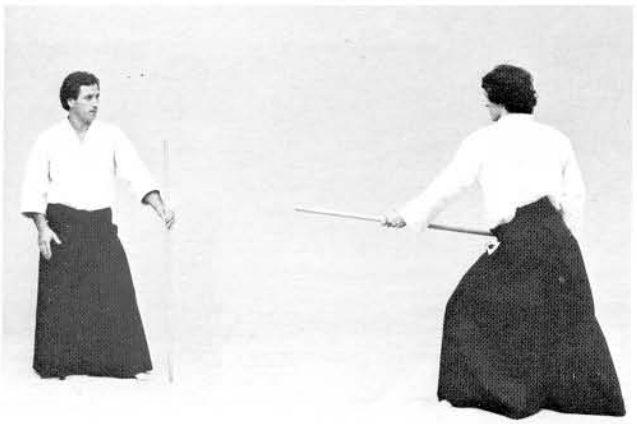
2

3

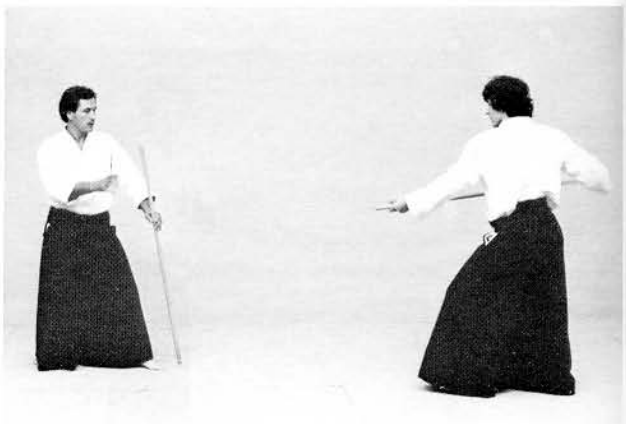
4

5

Exercice 5



1



2

1) Position d'attente main gauche, pied gauche devant.

2) Dès que Uke prépare son attaque, la main droite vient saisir le bâton au dessus de la gauche et au bout.

3,4) L'attaque prend la direction des jambes. Laissez partir votre bâton sur la gauche.

5,6,7) Dès que l'attaque intervient, partez complètement sur la gauche en ramenant le bâton à sa position initiale, afin de balayer l'attaque. Dans cette parade non plus, ne cherchez pas à frapper le bâton de l'adversaire pour le repousser sur l'extérieur.

8) Tirez le bâton vers le haut jusqu'à ce que la main gauche arrive au bout.

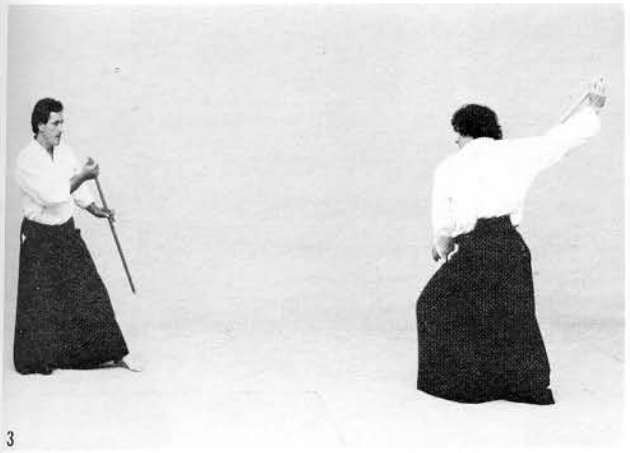
9,10,11,12) Pour frapper, tout en avançant, laissez glisser rapidement la main droite vers le bas du bâton.

12

11

10

9



3

4

5

6

8

7

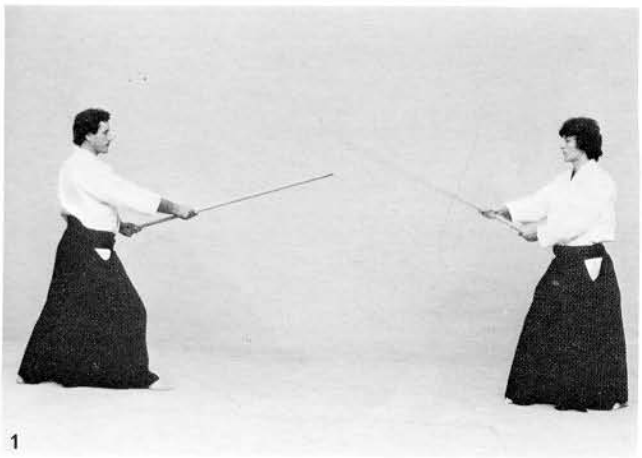
Exercice 5 Détail changement de main

1

2

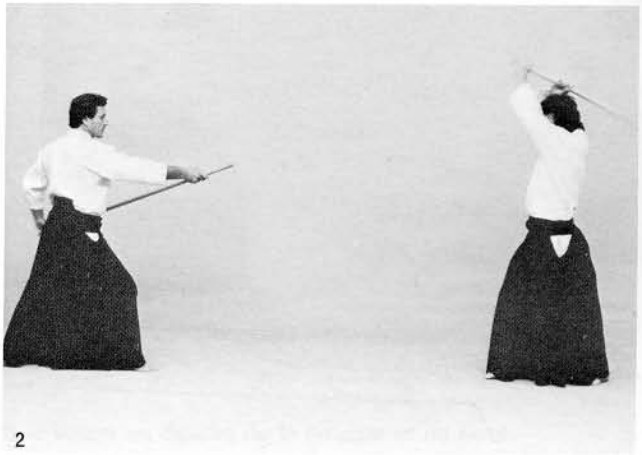
3

Exercice 6



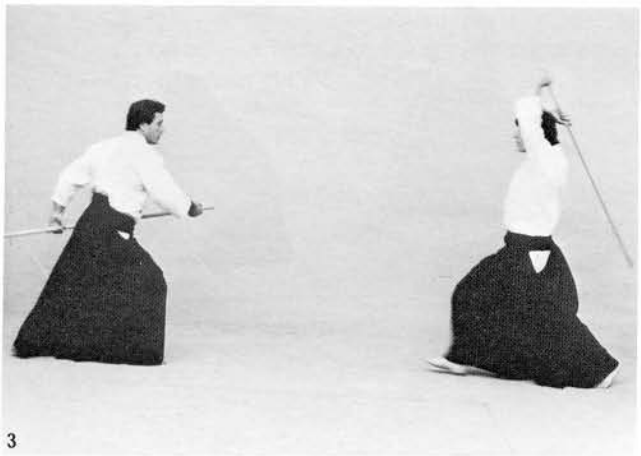
1

SHITE et UKE en position d'attente SHOMEN.



2

UKE arme pour attaquer SHOMEN UCHI. La main droite glisse vers le haut du bâton.



3

Dès que l'attaque prend forme, partez sur l'avant et laissez glisser la main gauche vers le milieu du bâton en le faisant passer sur l'arrière.

4

En avançant rapidement la jambe gauche, ramenez le bâton sur l'avant, main gauche devant et montez de bas en haut vers l'intérieur des mains de l'adversaire.

5

Bloquez l'attaque et sans marquer d'arrêt, en laissant votre bâton glisser à travers la main gauche, piquez à la gorge (6).

6

Exercice 7

1

2

3

1) Uke est en position d'attaque Shomen, vous êtes en position de garde classique.

2) Uke arme pour attaquer Shomen.

3,4,5,6) Avant qu'il ne redescende, entrez à l'intérieur de sa distance, et avec un mouvement du bâton allant de bas en haut, bloquez son attaque dès qu'il commence à descendre.
Dans la parade, le bâton est bien horizontal et au dessus de votre tête (5).
Afin de pouvoir bloquer l'attaque à n'importe quel moment de la descente, vous devez être à même de flêchir sur vos jambes. Pour cela vous devez avoir les talons l'un à côté de l'autre et décollés du sol, les genoux sur l'extérieur, de façon à avoir un bon écartement de hanches (6).

7,8,9) Sans perdre de temps, laissez redescendre le bâton et piquez Tsuki.

4

5

6

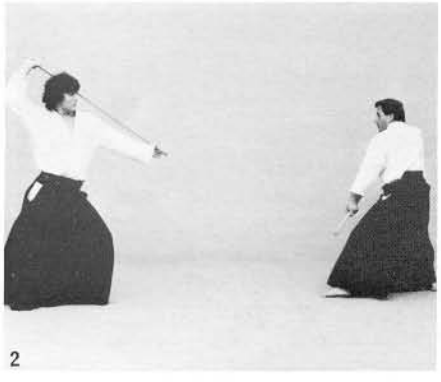
7

8

9

Exercice 8

1



2

3

4

5

6

7

1) En position de garde normale, Uke tire le bâton sur l'arrière et s'apprête à attaquer TOMA KATATE UCHI (voir page 22).

2,3) Reculez le buste sur l'arrière et en même temps que vous amenez le bâton contre vous pour vous protéger, levez la jambe gauche et enroulez votre pied autour de votre jambe droite afin d'avoir une assise solide. Vous êtes de côté par rapport à l'adversaire, la main droite bien bloquée au dessus de la tête, le bâton protégeant le visage et collé le long du bras. La main gauche pratiquement ouverte, mais maintenant néanmoins fermement le bâton avec le pouce qui seul n'est pas protégé.

4) Au moment de la frappe de l'adversaire, bougez les hanches dans un sens ou dans l'autre afin que votre bâton bloque celui de l'attaquant sans qu'il puisse vous toucher le dos ou le visage.

6,7) Dès que le bâton a été bloqué, avant que Uke ne recule pour attaquer à nouveau, contre attaquez Tsuki.

1

2

3

4

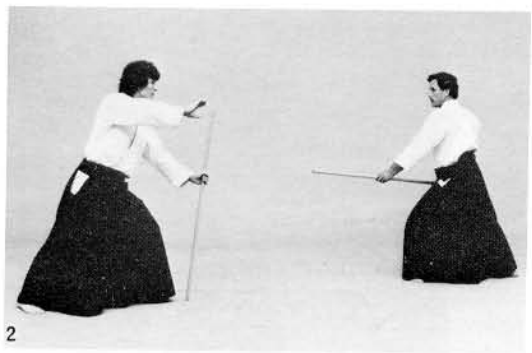
5

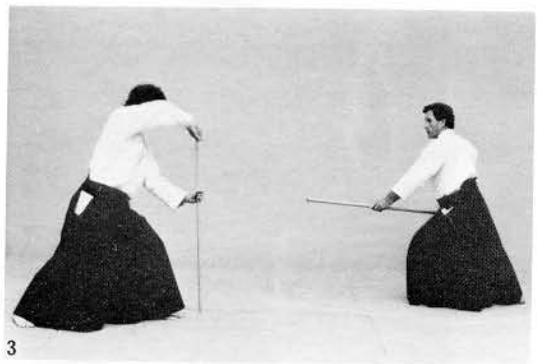
6

A partir de la position 6 , c'est en tournant les hanches vers la direction de frappe de l'adversaire que l'on passe à la phase finale du blocage. L'idéal est de se trouver à 90° par rapport à la direction de frappe pour qu'il n'y ait aucun risque.

Exercice 9 parade

1


2


3

4

Exercice de frappe et de parade à vitesse réelle sur une seule attaque. Remarquez comment le corps est groupé autour du bâton sur la photo (6).

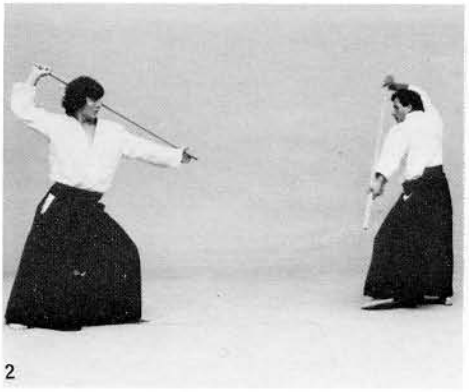
5

6

7

Exercice 9 parade sur attaques répétées.

1

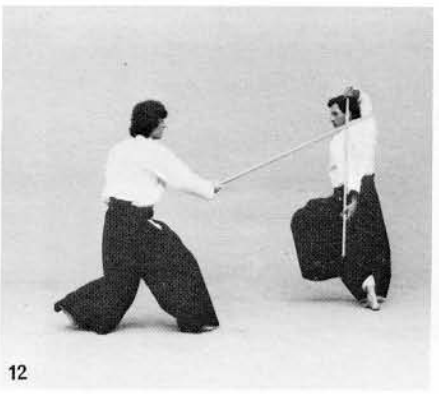

2

3

4

Exercice de parade sur frappe répétée plusieurs fois. Remarquez l'angle de contact des bâtons.

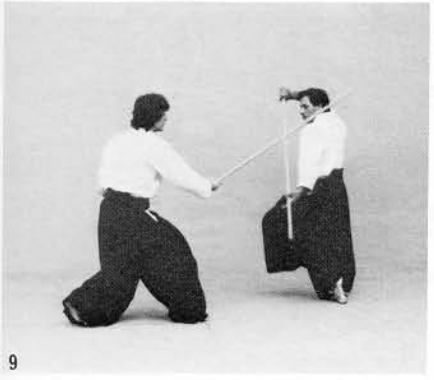
11


12

5

10

6


9

8

7

1

2

3

4

5

6

7

8

Détail parade

1

Position de garde classique

2

Tirez le bâton sur l'arrière

3

Amenez le bâton à la verticale. La main droite glisse jusqu'au milieu.

4

Changement de jambe et genou gauche au sol.

Exercice 10 — Temps par temps

1

2

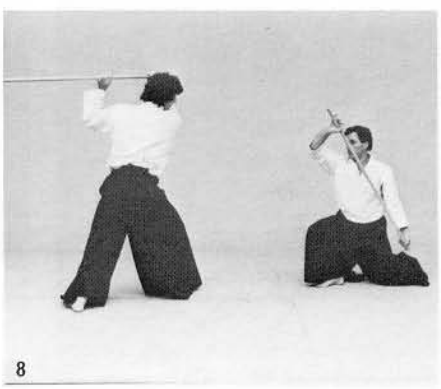
3

4

5

6

7


8

9

1) Tous les deux en position de garde classique.

2) SHITE et UKE tirent le bâton sur l'arrière et la main gauche glisse au bout.

3) Le bâton de Uke continue de glisser sur l'arrière et la main droite monte vers la main gauche, jusqu'au tiers du bâton.

4) Uke s'apprête à frapper TOMA KATATE UCHI de bas en haut (voir page 24) vous effectuez un changement de jambe sur place : la jambe droite prend la place de la gauche et se trouve donc devant la main droite, en glissant le long du bâton jusqu'au milieu et le ramène devant vous.

5) La frappe intervient, vous la bloquez en tenant le bâton vertical, la main droite en haut, pouce vers le bas ; main gauche en bas, pouce vers le haut.
En fait, les mains n'ont pas changé de saisie depuis le début, elles ont simplement glissé le long du bâton ; le genou gauche est au sol.

7,8) Uke rattrape son bâton qui a glissé le long de votre blocage et s'apprête à revenir.

9,10,11) En vous relevant, votre main droite remonte vers le haut du bâton et en avançant la jambe gauche, laissez glisser la main gauche et frappez Shomen.

10

11

Exercice 11 — Temps par temps

1

2

3

1) Uke en position d'attaque Tsuki
Shite en position d'attente pour Shomen.

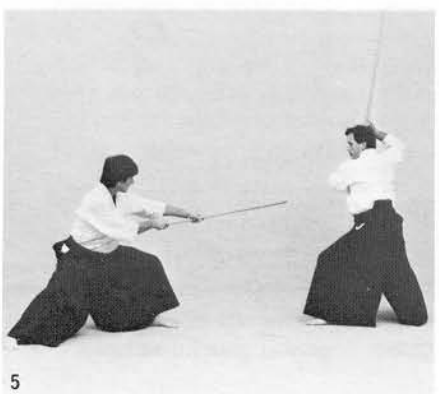
2) Dès le début de l'attaque, tirez le bâton vers le haut et sur le côté gauche.

3,4) En changeant de jambe et en sortant de la ligne d'attaque, balayez le Tsuki de l'adversaire avec Hasso GAESHI.

5,6,7,8) Dès la fin du balayage, vous vous retrouvez en HASSO KAMAE. Il ne reste plus qu'à faire le changement de main (la main droite change de position pour riposter en Shomen Uchi).

4

8


5

6

7

1

2

3

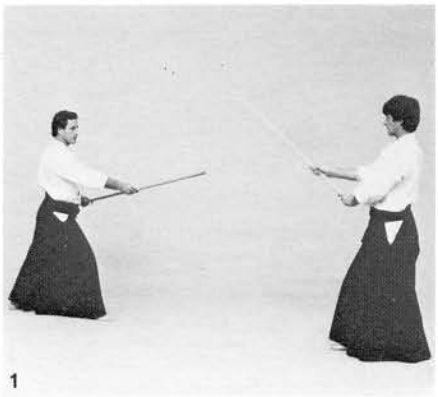
4

5

6

7

Exercice 12 — Temps par temps


1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

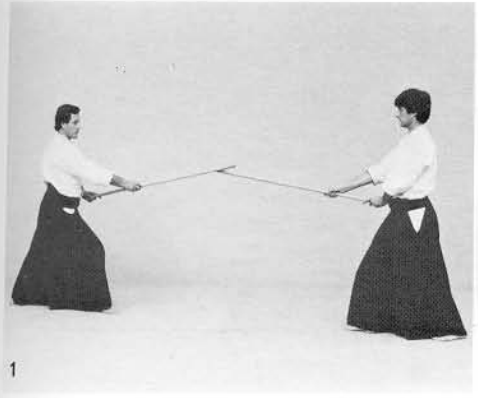
1) Tous les deux en position de départ Shomen.

2,3,4,5) Dès que l'adversaire arme pour attaquer Shomen, laissez glisser la main droite jusqu'au bout du bâton et entrez sur lui en avancant la jambe gauche, la main gauche passe devant. Avant qu'il ne redescende, bloquez son attaque à la hauteur de sa gorge, entre ses mains.

6,7,8,9,10) Sans marquer d'arrêt à 5, sortez de la ligne d'attaque au dernier moment. D'abord jambe droite, ensuite gauche, tout en passant en Hasso Kamae.

11,12,13) Très vite changement de main et revenez en Shomen.

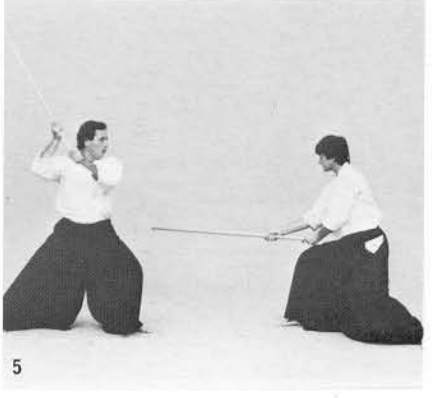
13


1

2

3

4


5

6

7

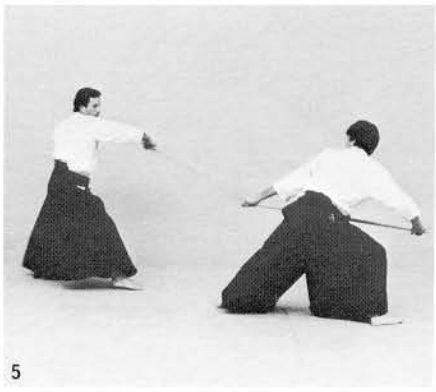
Exercice 13 — Temps par temps

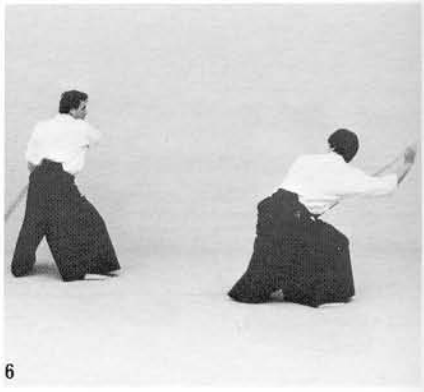
1

2

3

4


5


6

7

8

9

10

11

13

1) Vous êtes en position d'attente, main gauche, pied gauche devant.
Le bâton dans la main droite est derrière vous en appui sur le sol et caché à la vue de l'adversaire.

2,3,4,5) Dès que l'adversaire attaque Tsuki, dans un mouvement "crawlé", frappez de haut en bas en avançant (Hachi no ji voir page 30).

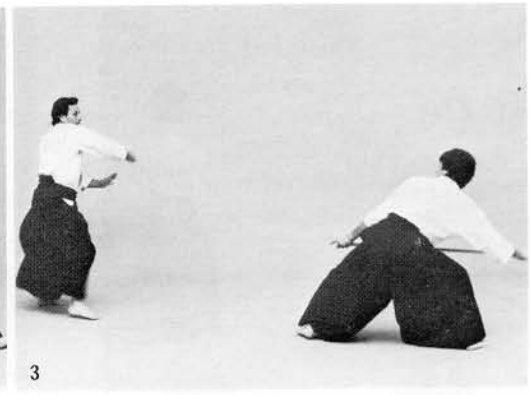
6) L'adversaire esquive en reculant rapidement et s'apprête à attaquer de nouveau. Laissez votre bâton continuer sa course et saisissez avec la main gauche.

8,9,10) Dès qu'il pique à nouveau, balayez en Hasso Gaeshi.

11,12) Puis concluez en Shomen.

1

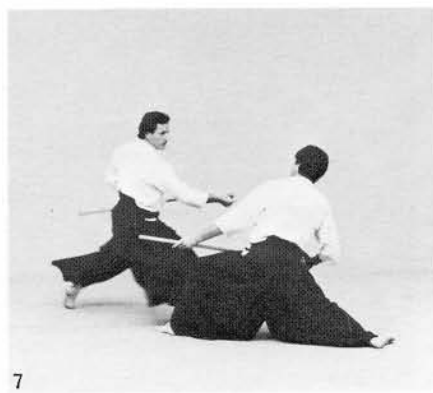
2


3

4

5

6


7

Exercice 14

1

2

3

1,2,3,4) Dès que l'adversaire arme pour attaquer Shomen Uchi entrez droit vers lui en piquant Tsuki à la gorge.

5) Après le piqué, la jambe droite part sur la droite pour sortir de la ligne d'attaque et le bâton redescend.

6,7) Au moment où l'adversaire frappe, le reste du corps sort complètement de la ligne d'attaque. Le bâton remonte en protection en frappant éventuellement les poignets de l'adversaire au moment où ils descendent.

8,9) Piquez à l'intérieur des mains de l'adversaire.

10,11,12) Avec l'idée d'un Tsuki, renvoyez le sur l'arrière.

12

4

5

6

7

8

9

11

10

Quatrième partie

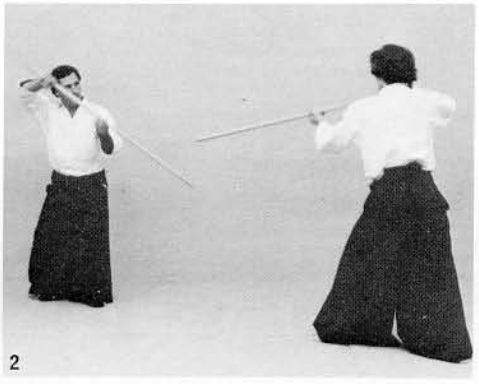
Enchaînements Miroirs

L'enchaînement miroir est, comme son nom l'indique, une suite de mouvements pratiqués par deux partenaires l'un en face de l'autre, et effectuant tous les deux les mêmes mouvements ; Ceux-ci constituant par le fait, l'attaque et la parade.
Ces enchaînements, outre qu'ils permettent de travailler et de mémoriser les techniques de base sous une forme plus dynamique, ont une grande importance pour l'étude de la distance et de la coordination relative.
Le but n'est pas de frapper sur les bâtons mais d'attaquer et de se retrouver en même temps en position de parade et ce, toujours en corrigeant sa position et sa distance par rapport au partenaire.
Au début, il est préférable de pratiquer en rythme, afin de bien coordonner les deux mouvements.
Par la suite il sera intéressant de faire les mouvements à vitesse réelle en essayant de prendre l'initiative des attaques, pour obliger le partenaire à réagir correctement à ces initiatives en corrigeant par ses déplacements la distance, afin de toujours arriver au moment de l'impact dans une position identique.

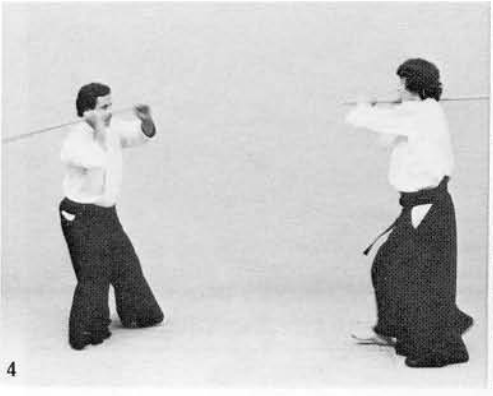
Enchaînements Miroirs _____ Temps par temps

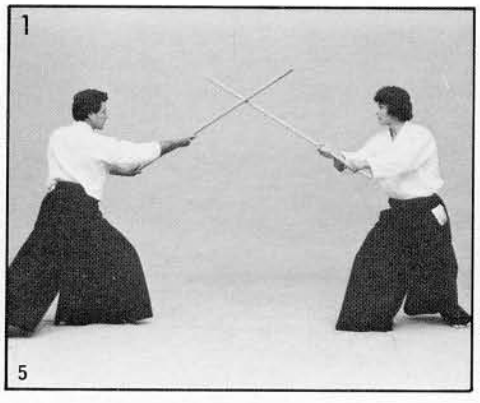
2 - mouvements

1

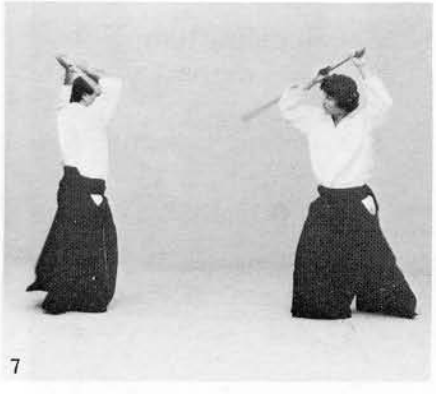

2

3


4


1
5

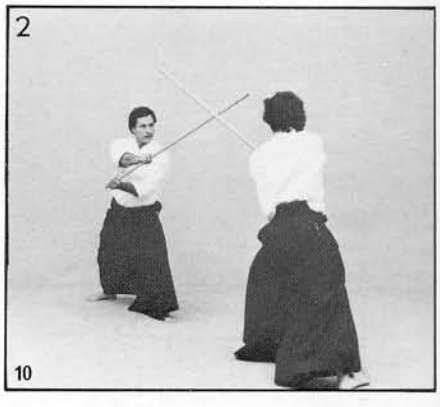
6

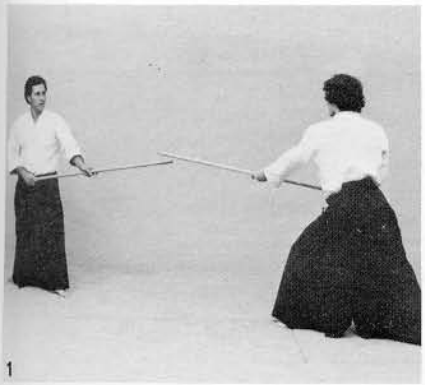

7

8

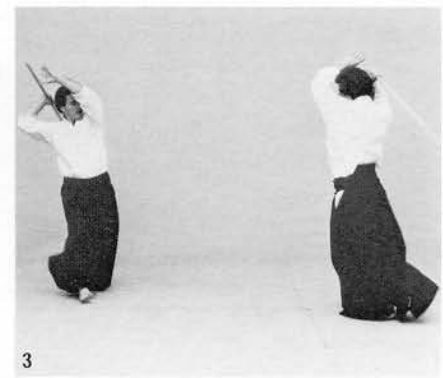
9

Enchaînement très simple constitué par un YOKOMEN UCHI, doublé d'un GYAKU YOKOMEN. Il peut se faire sur la même ligne ; ou bien l'un des deux avance et l'autre recule ; ou encore, comme sur les photos en tournant à chaque fois dans le sens de frappe.


2
10


1

2


3

4

5

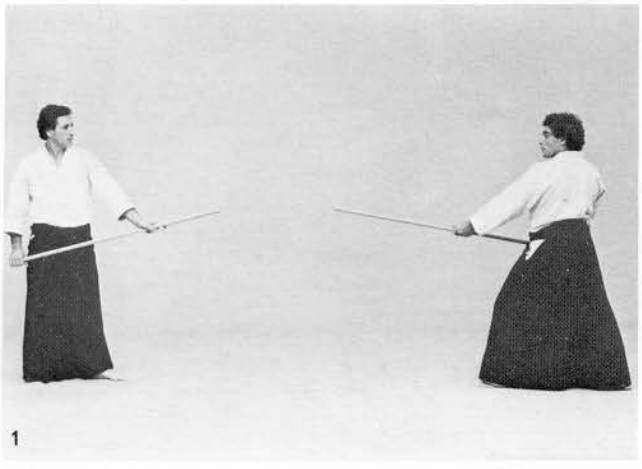
6

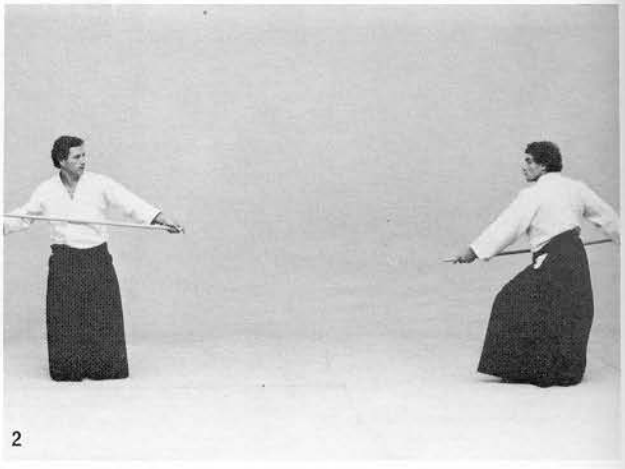
7

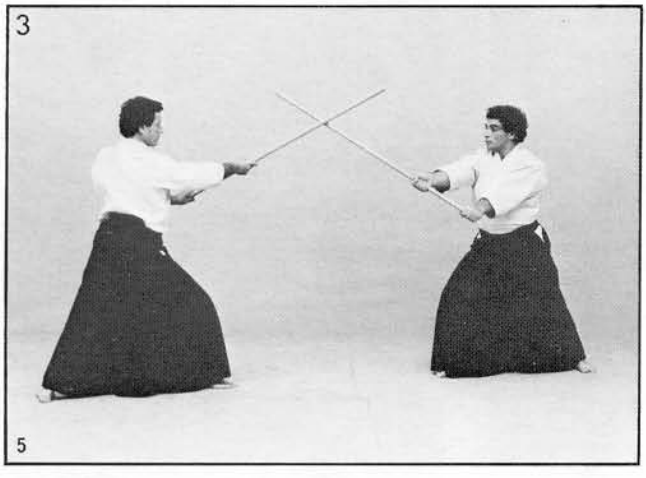
8

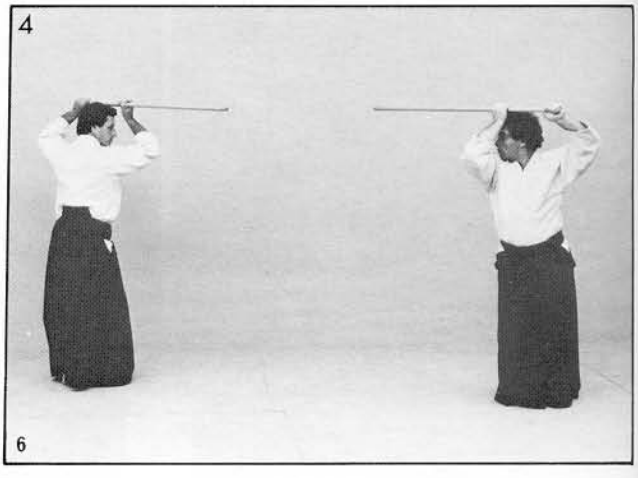
Enchaînements Miroirs

7 - mouvements


1


2


3
5


4
6

6
9

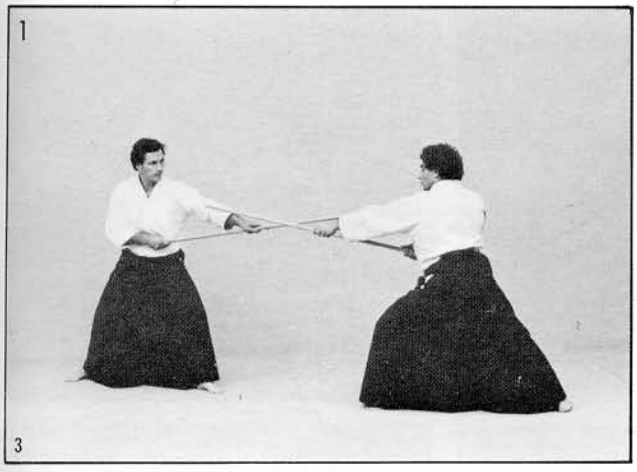
10

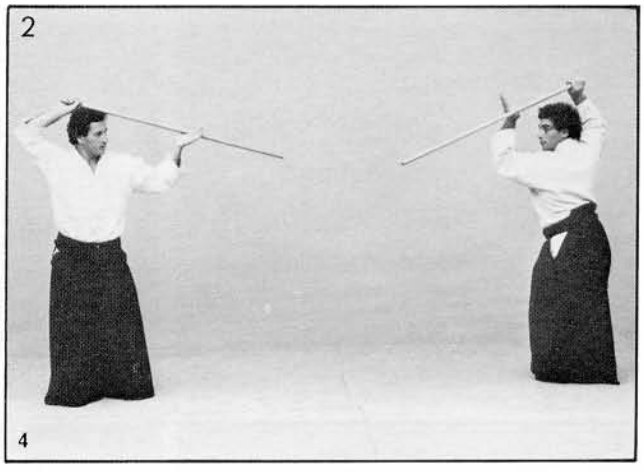
1,2,3) CHUDAN TSUKI. L'un et l'autre piquant à l'intérieur de l'attaque de l'adversaire.

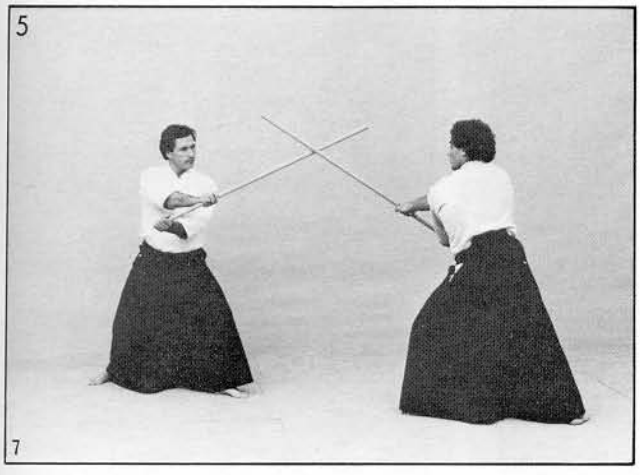
4) Léger retrait sur l'arrière et protection préparant le changement de main.

5) Yokomen uchi.

6) Retrait à nouveau et protection.







7) Changement de jambe et Gyaku Yokomen.

8) La main gauche change de côté et vient en haut du bâton.

9) Léger retrait et tirez le bâton sur l'arrière.

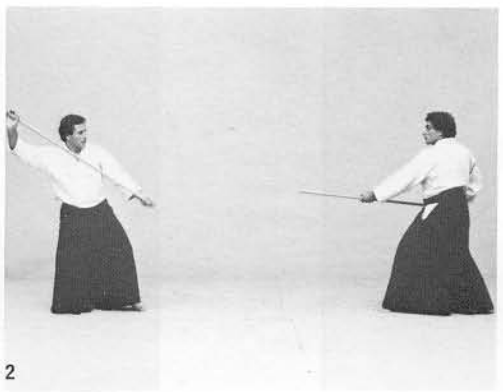
10) Changement de jambe et Gedan Gaeshi.

11,12) Tirez le bâton vers le haut, changement de jambe et Yokomen Uchi.

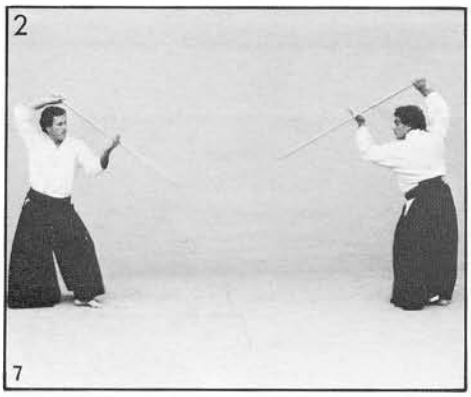
Enchaînements Miroirs

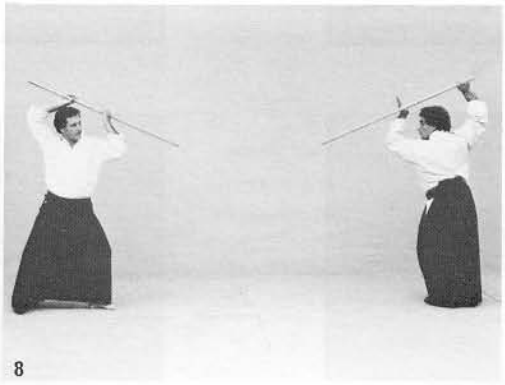
7 - mouvements

1

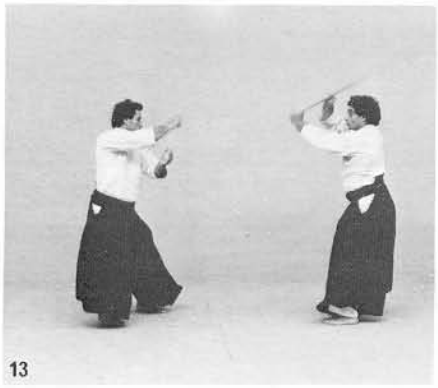

2

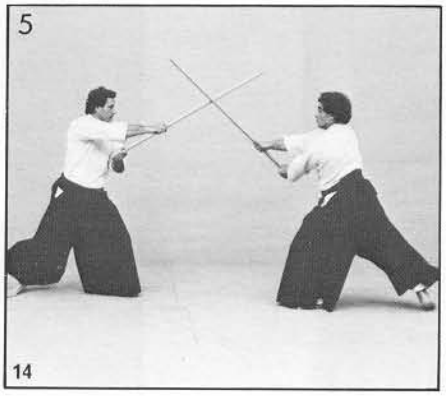
3




8

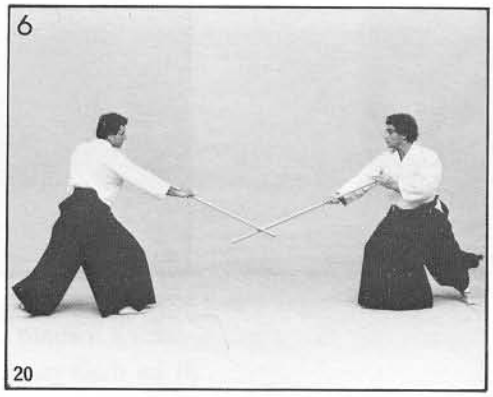
9


13

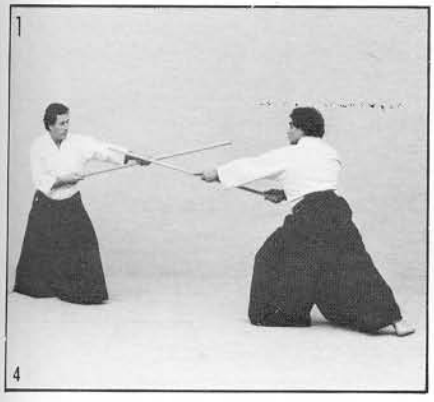


15

19



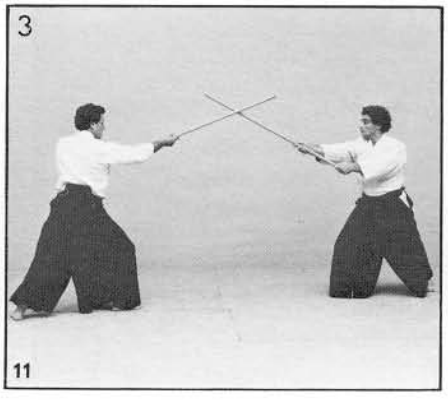
21

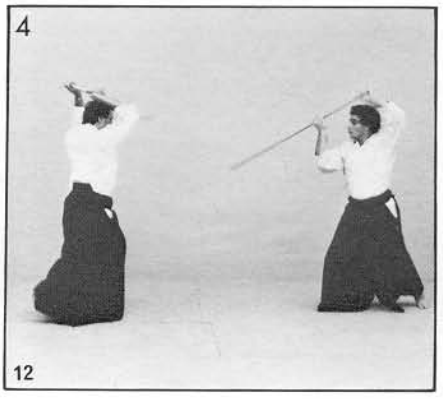

1
4

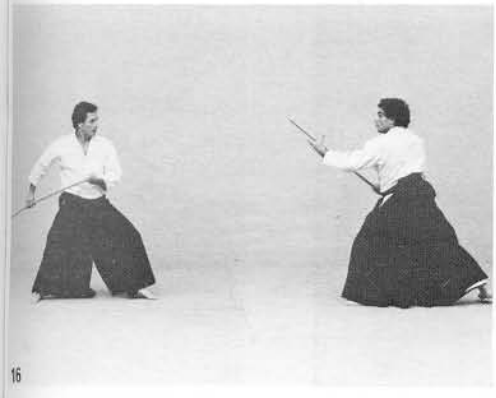
5

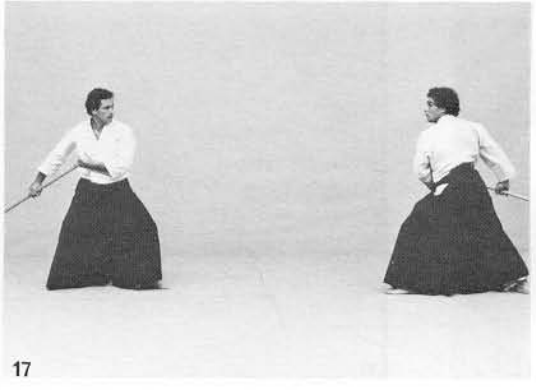
6

10


3
11

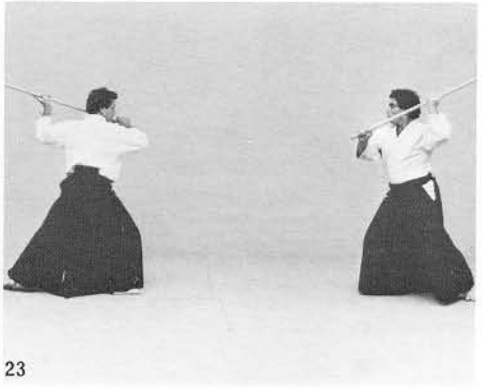

4
12


16

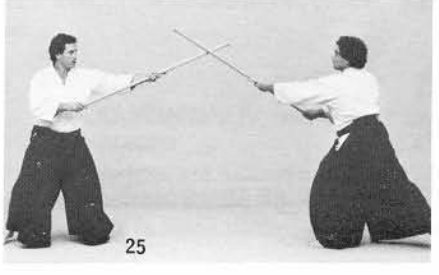

17

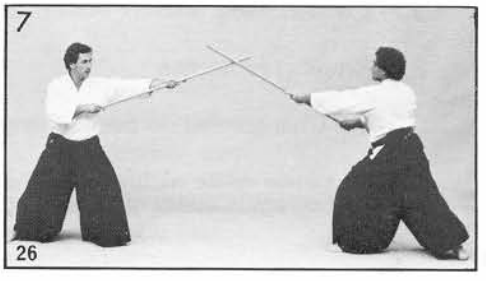
18

22


23

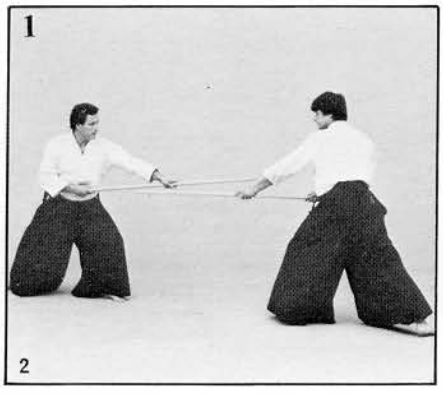
24

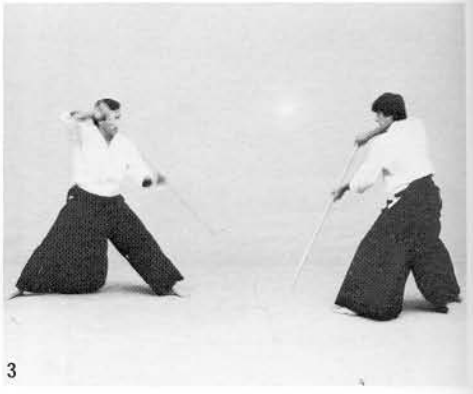

25

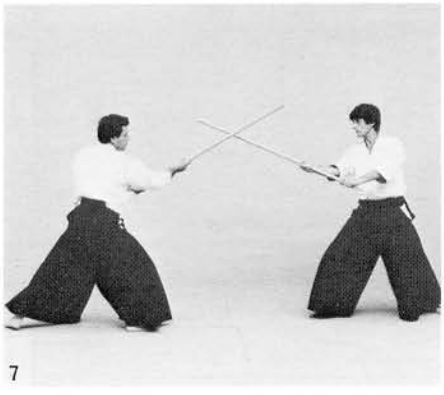

7
26

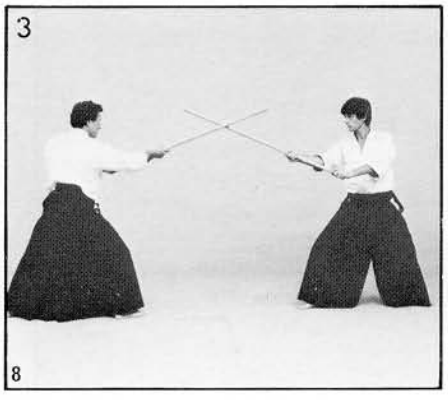
Enchaînements Miroirs

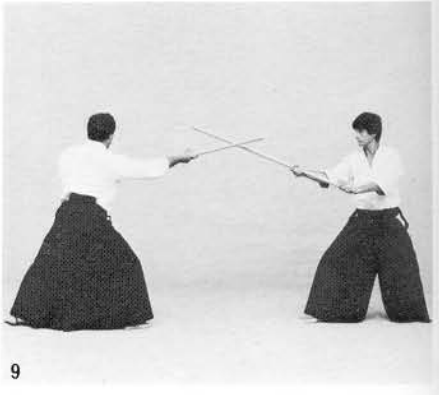
12 - mouvements

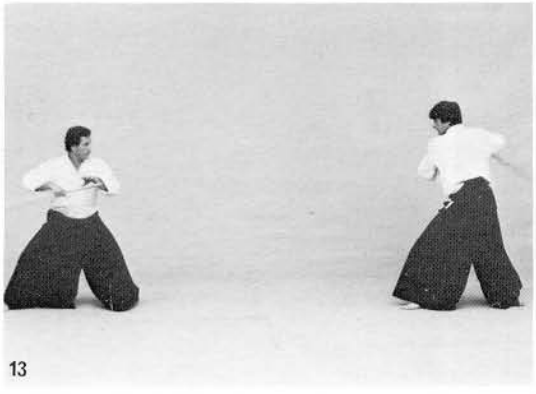


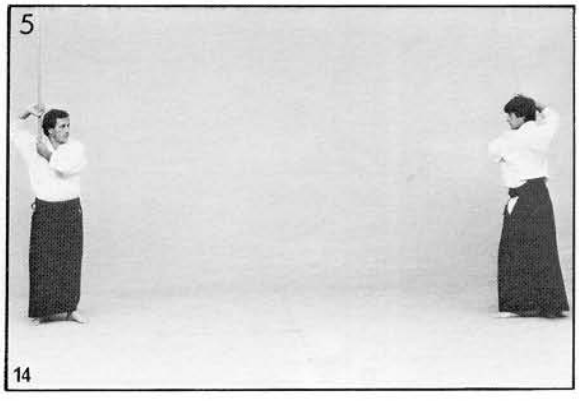


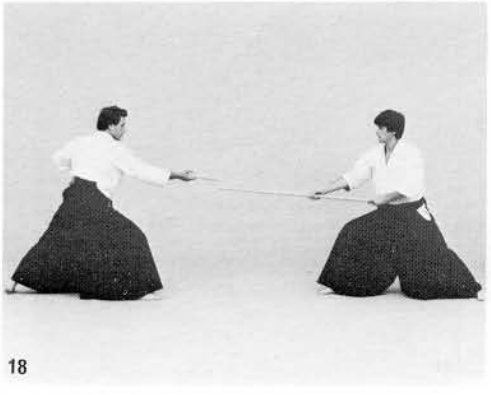


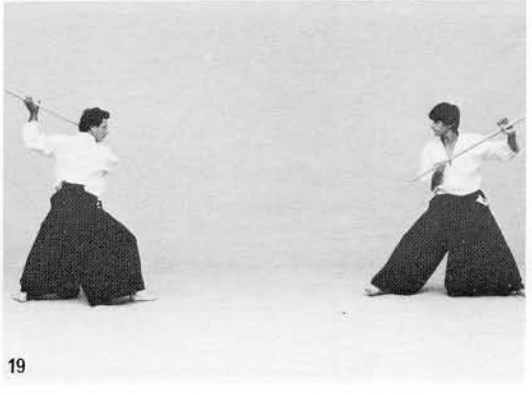










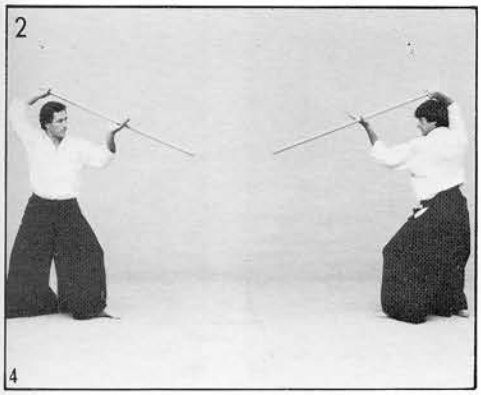


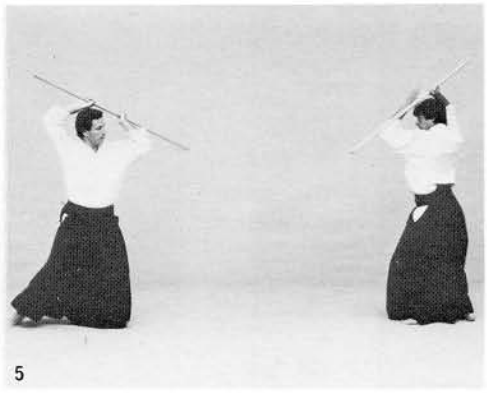
1,2) Chudan Tsuki.

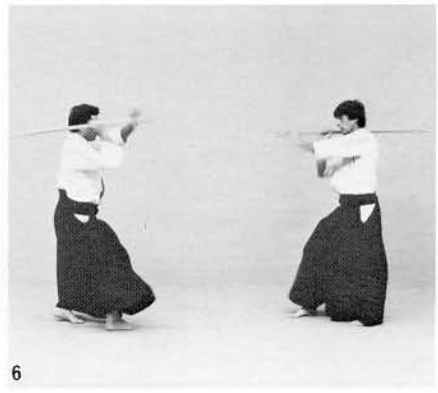
3,4) Retrait et protection.

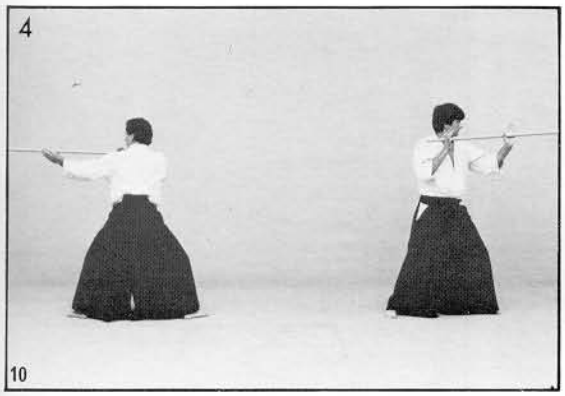
5,6,7,8) Changement de main, changement de jambe YOKOMEN UCHI.

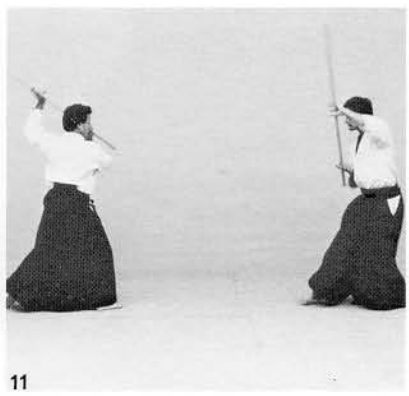
9,10) La main droite monte en haut du bâton. Sans bouger les jambes, retournez vous et piquez Tsuki.

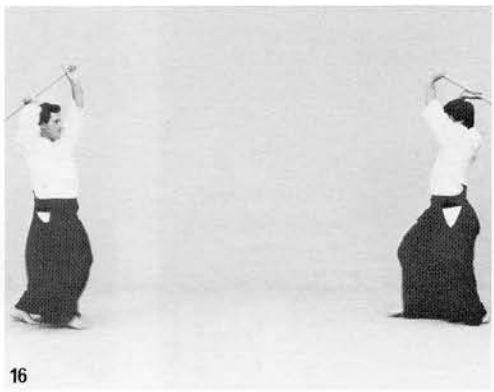


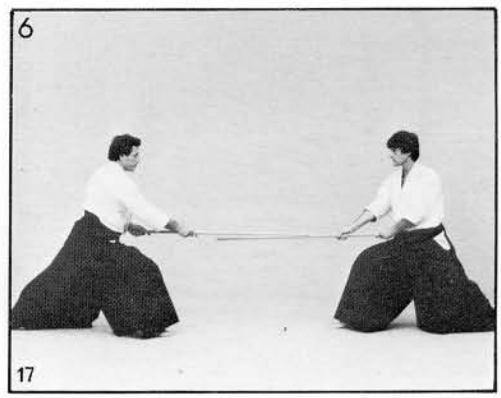


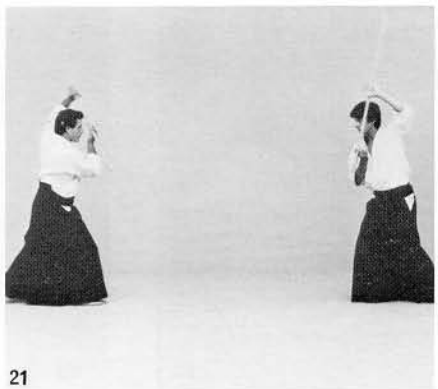












11,12,13,14) En pivotant sur place, avec changement de jambe, balayez Hasso Gaeshi, et prenez la position Hasso Kamae.

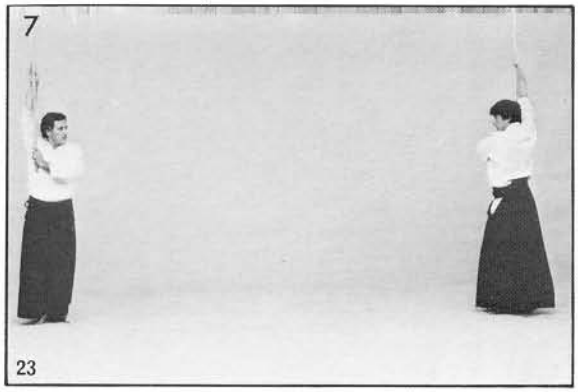
15) La main droite change de saisie.

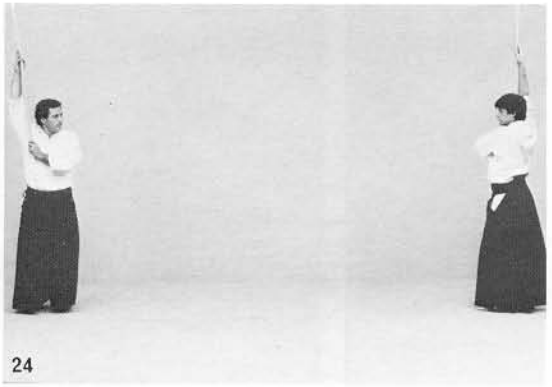
16,17) Avancez la jambe droite et frappez shomen.

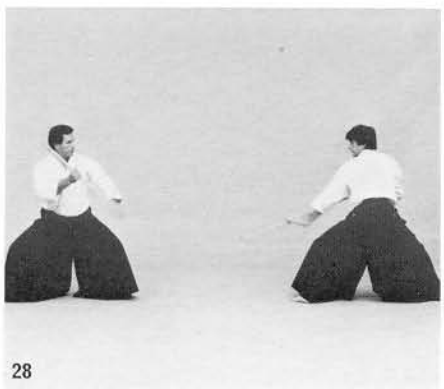
18,19,20) Tirez le bâton sur l'arrière et vers le haut 21,22,23, à nouveau change ment de jambe et Hasso Gaeshi que l'on termine en placant très haut la main droite. Le bâton est bien le long du bras.

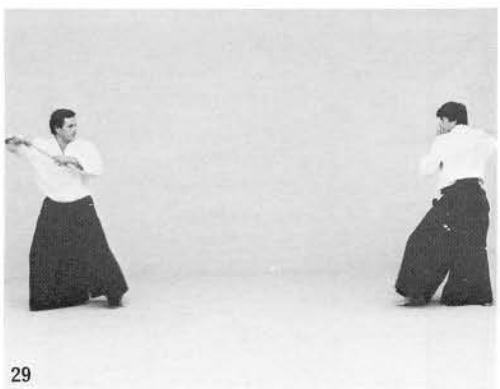
Enchaînements Miroirs

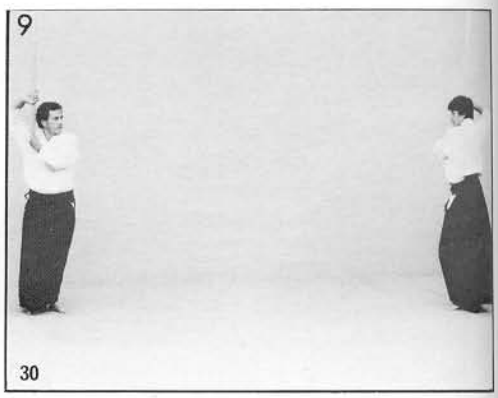
12 - mouvements (suite)

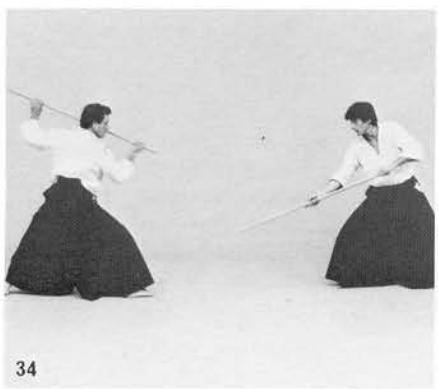


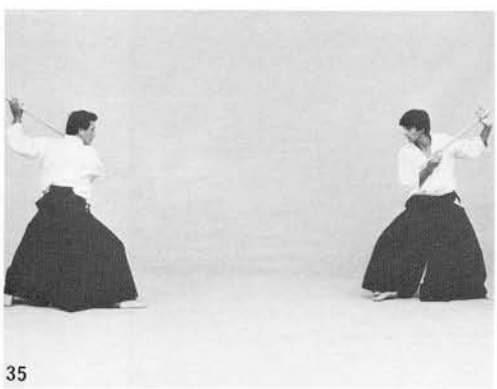


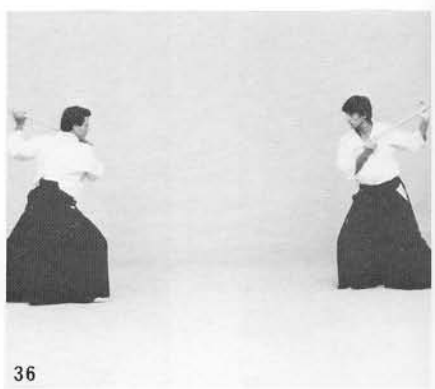


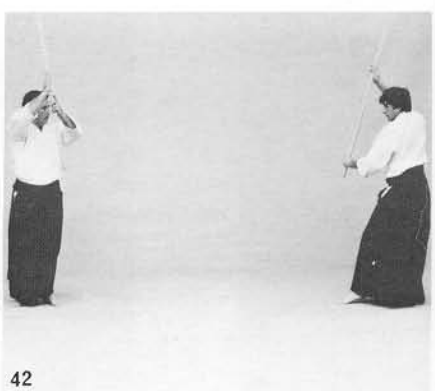










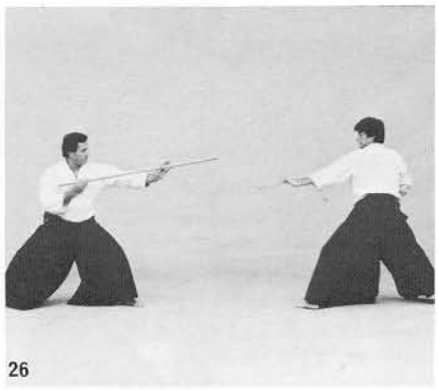


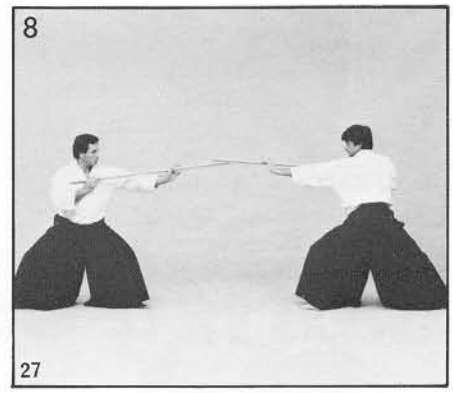
24,25,26,27) La jambe gauche repart sur l'avant et Tsuki.

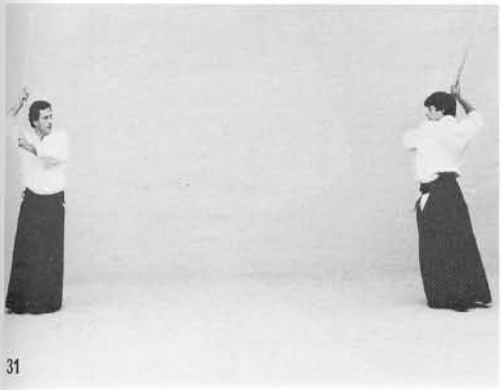
28,29,30) Retrait de la jambe gauche. Impulsion de la main gauche vers le bas, trois quarts de tour du bâton et reprise de la position Hasso Kamae.

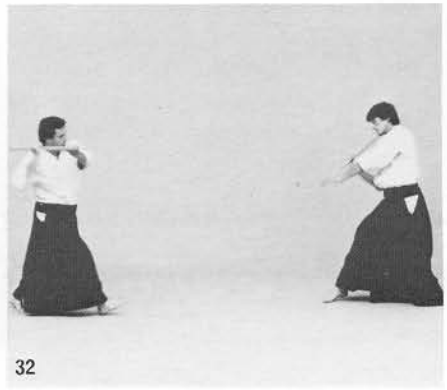
31) La main droite change de saisie.

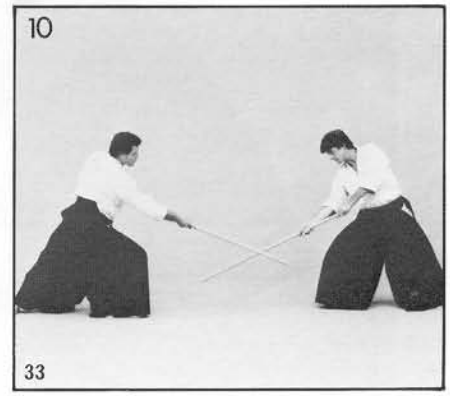
32,33) Attaque latérale niveau Gedan.

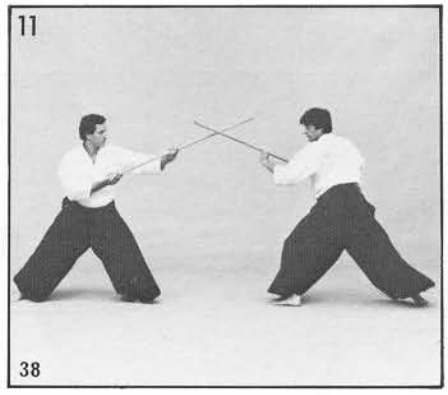


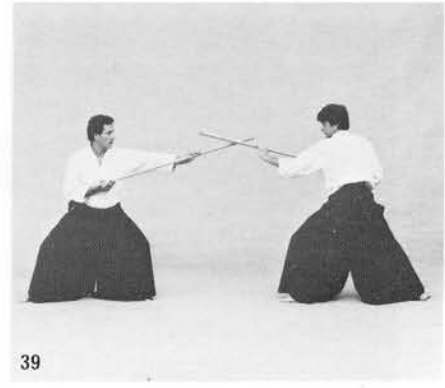


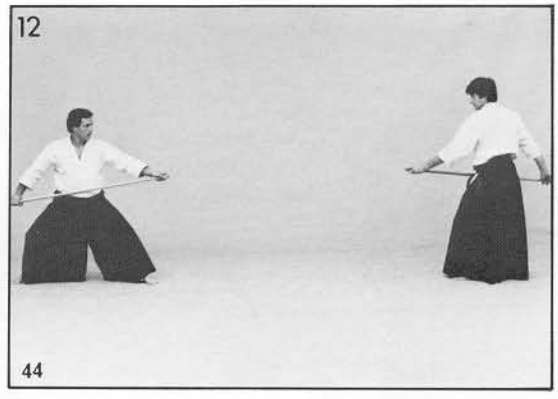










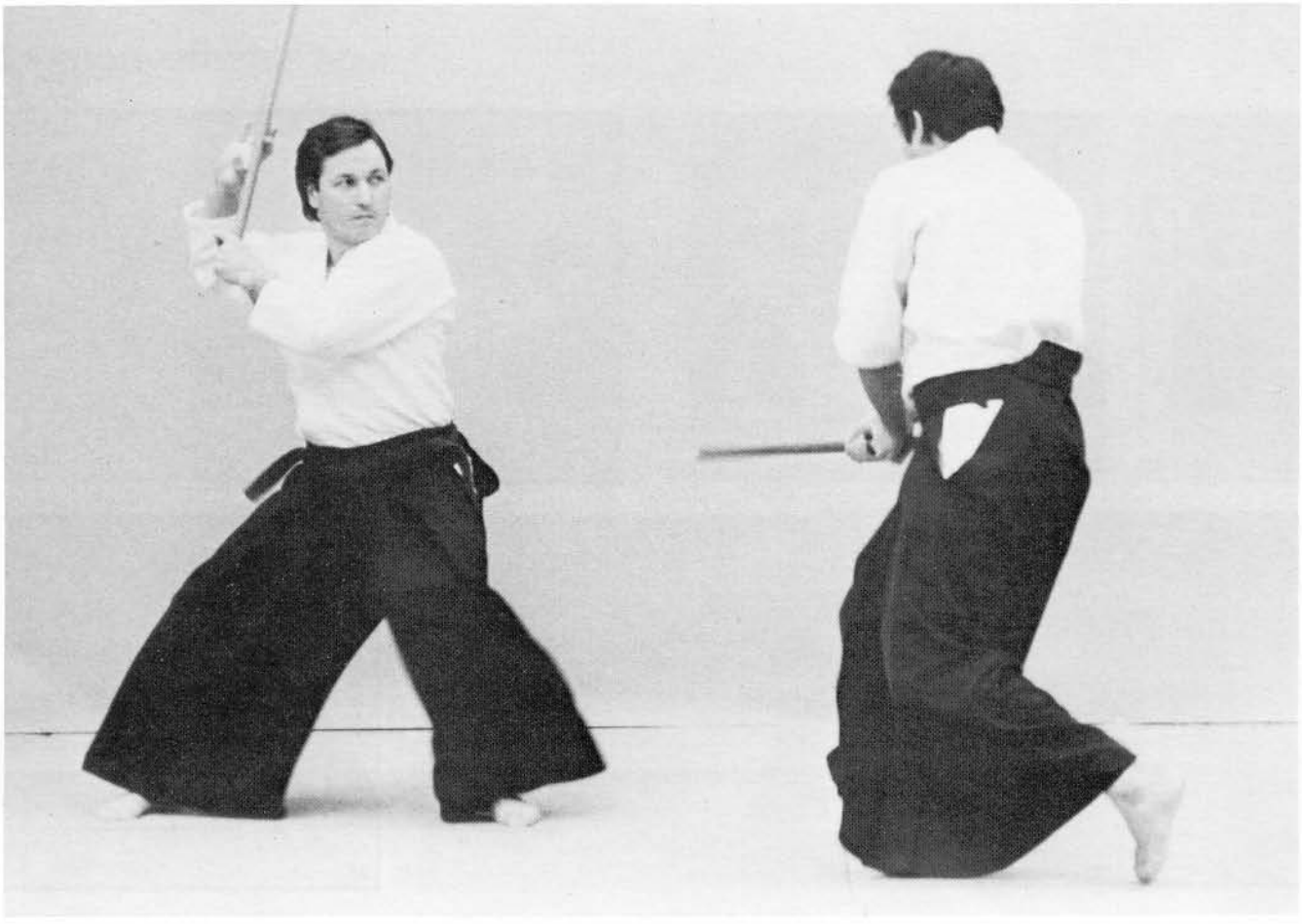


34,35) Tirez le bâton sur l'arrière et vers le haut.

36,37,38) Changement de jambe et attaque latérale directe sans changer de saisie.

39,40,41,42) Sans que les mains changent de saisie, la main droite monte le bâton à la verticale.

43,44) Les deux mains glissent le long du bâton sans le lâcher , se croisent et chacune prend la place de l'autre pour se retrouver dans la position de départ de l'enchaînement.



Cinquième partie

3 - Enchaînements sur plusieurs attaques, avec partenaire

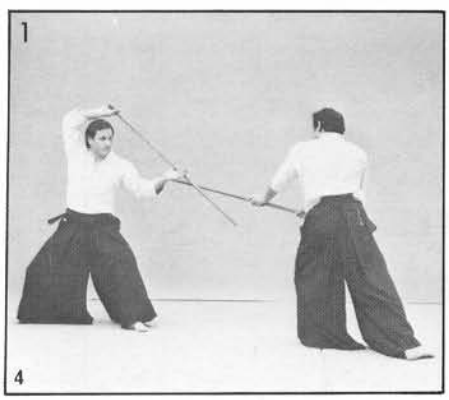
Enchaînement 1 — Temps par temps

4 - mouvements

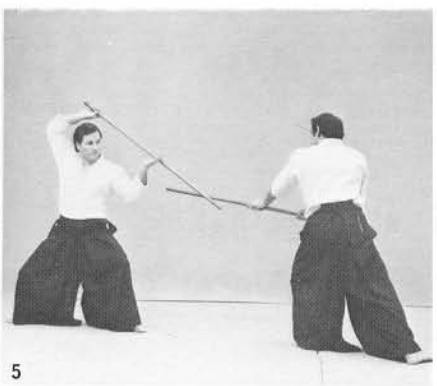
1

2

3

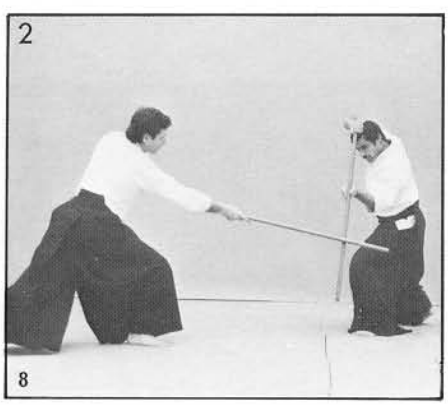


4


5

6

7



8

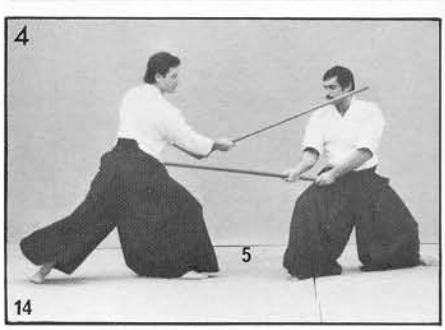
9

10

11

12

13

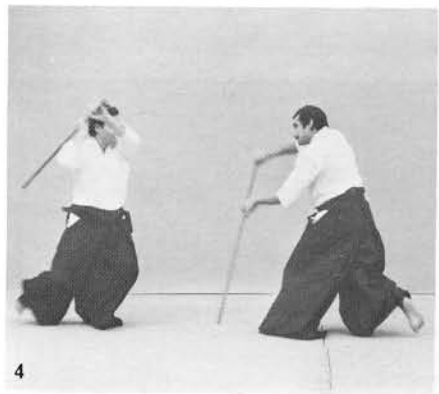


14

1

2

3


4

1er mouvement : sur l'attaque Tsuki, parade en partant sur la droite (1,2,3,4,5).

2e mouvement : riposte Yoko Uchi sur les jambes. Parade de l'adversaire 6,7,8.

3e mouvement ; l'adversaire riposte en Shomen Uchi, vous laissez glisser la main droite jusqu'au bout du bâton (9). Changez de jambe en avancant, retournez votre bâton en glissant la main gauche vers le milieu et contrôlez, en l'accompagnant, la frappe de l'adversaire (10,11).

4e mouvement ; la main gauche glisse à nouveau au bout du bâton. Changement de jambe et Yokomen Uchi 12,13,14.

5

10

6

9

7

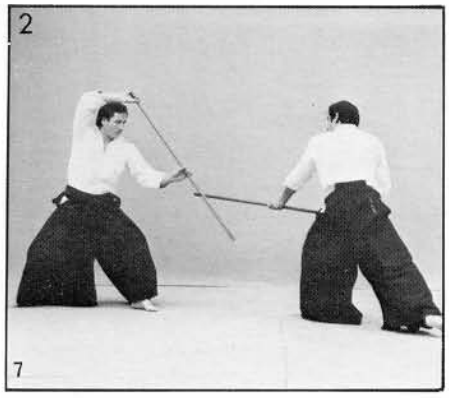
Enchaînement 2

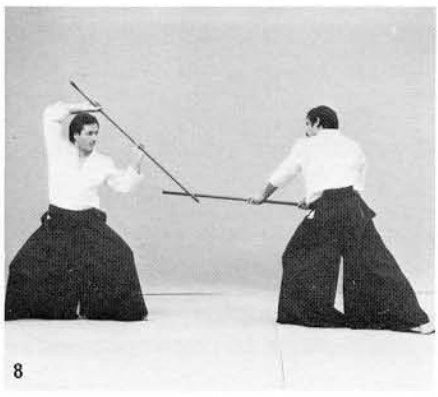
7 - mouvements

1

2

3


2
7


8

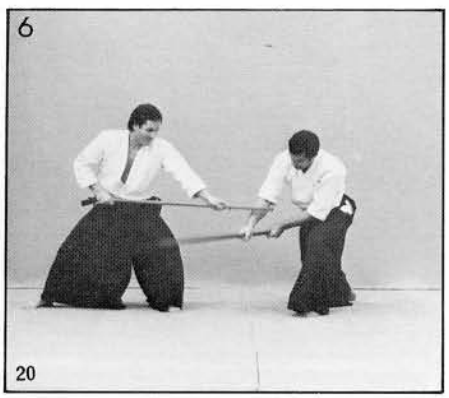
9

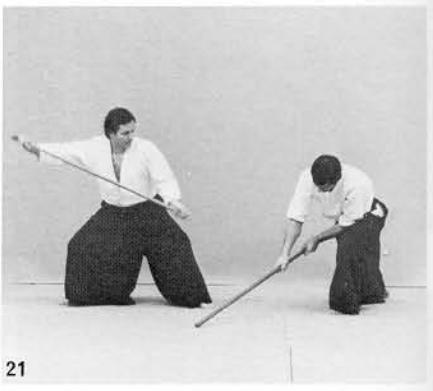
13

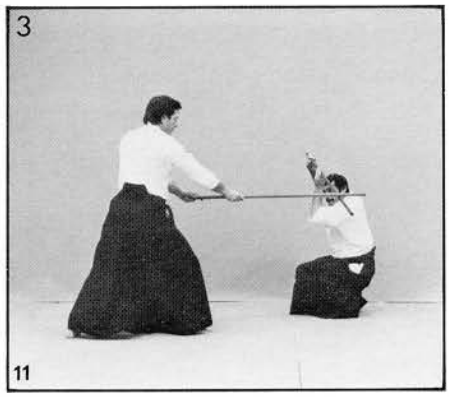
4
14

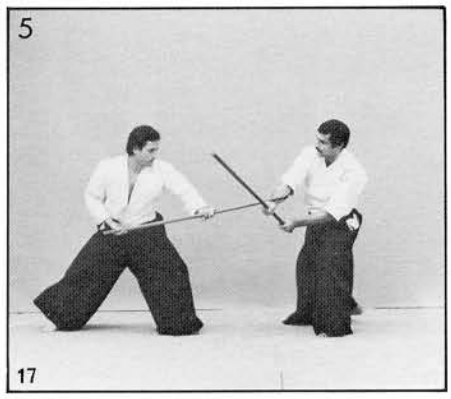
15

19


6
20


21





1er mouvement : sur l'attaque Tsuki, ripostez KAESHI TSUKI (1,2,3,4).

2e mouvement : léger retrait de l'adversaire, qui attaque à nouveau Tsuki : passez sur la droite et parez (5,6,7,8).

3e mouvement : changement de main et frappez Shomen Uchi. L'adversaire part sur sa droite et pare l'attaque en fléchissant sur les genoux pour amortir (9,10,11) (il est à 90° par rapport à votre bâton).

4e mouvement : l'adversaire se relève, toujours en tournant sur sa droite et riposte Yokomen Uchi. Vous tournez dans le même sens et parez directement son attaque (12,13,14).

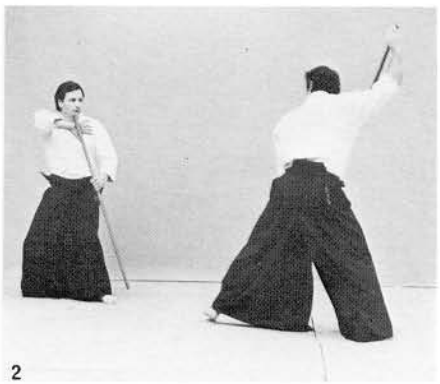
5e mouvement : l'adversaire change de sens et essaie d'attaquer Gyaku Yokomen. Vous effectuez un Taisabaki sur la gauche en retournant votre bâton, qui vient contrôler les mains de l'adversaire (15,16,17).

6e mouvement : très vite, en glissant le long du bâton, vos mains, changent de côté pour retourner le bâton qui frappe les poignets (18,19,20).

7e mouvement : tirez le bâton sur l'arrière et Tsuki (21,22).

Enchaînement 2

1


2

3

7

8

9

13

14

15

4

5

6

10

11

12

16

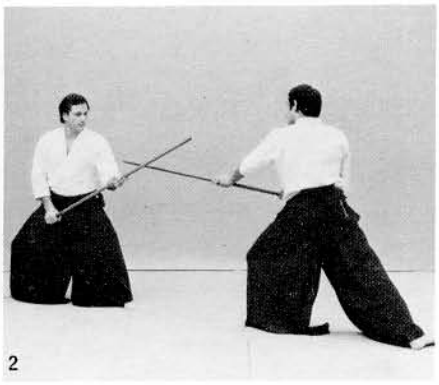
17

18

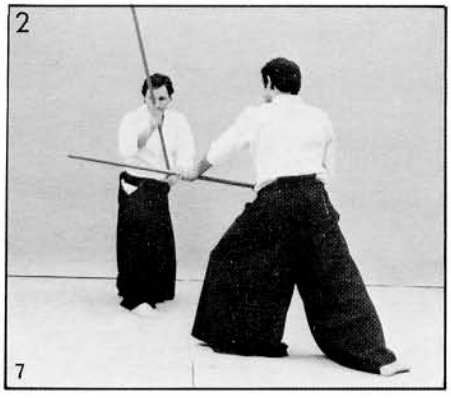
Enchaînement 3

9 - mouvements

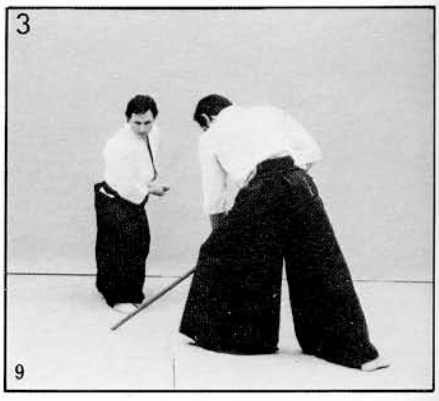
1


2

1
3


2
7

8


3
9

13

14

15

19

6
20

7

7e mouvement :
pas visible sur les photos.
Comme l'adversaire tirez votre bâton sur l'arrière.

1er mouvement : attaque Tsuki, partez sur votre gauche en décrivant avec votre bâton un cercle qui part bien sur la droite, afin de passer par dessus le bâton de l'adversaire (mouvement très difficile) 1,2,3.

2e mouvement : changement de jambe en vous écartant sur la gauche. Changement de main et ripostez en frappant Shomen uchi sur le bâton de l'adversaire (4,5,6,7,8).

3e mouvement : au moment de l'impact, tirez votre bâton sur l'arrière comme pour ushiro Tsuki (9). L'adversaire réagit très vite ; recule sa jambe gauche, accepte le mouvement vers le bas que vous imposez à son bâton et essaie de riposter en Shomen Uchi.

4e mouvement : revenez sur lui en avançant la jambe gauche et en amenant la pointe (arrière) du bâton sous ses mains 10,11,12,13.

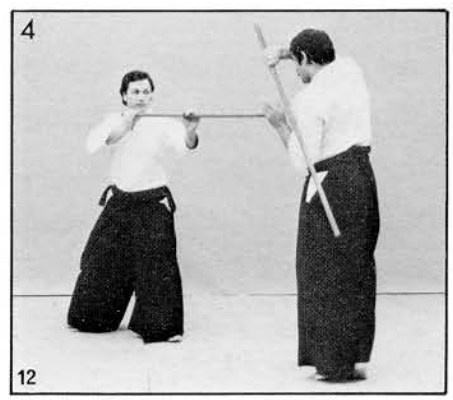
4

5

6

10

11

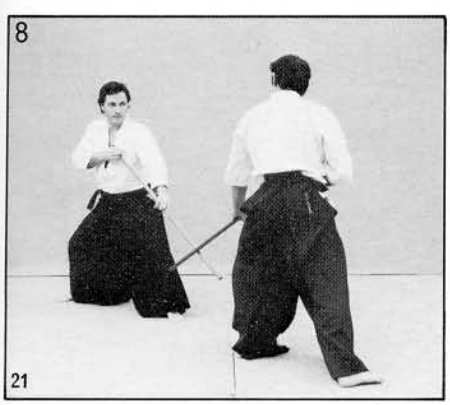


12

16

17

18



21

22

23

5e mouvement : léger pas sur la droite lorsque l'adversaire frappe son Shomen et passez en Hasso Kamae.

6e mouvement : ripostez en Shomen Uchi. L'adversaire esquive en reculant sur sa gauche et tire son bâton sur l'arrière (19,20).

7e mouvement : pas visible sur les photos. Comme l'adversaire tirez votre bâton sur l'arrière.

8e mouvement : l'adversaire revient en Gedan Gaeshi, vous faites de même pour parer (21).

9e mouvement : en profitant du "rebond" au contact avec son bâton, tirez rapidement le vôtre vers le haut et concluez en Yokomen Uchi (22,23).

Enchaînement 3

1

2

3

7

8

9

13

14

15

4

5

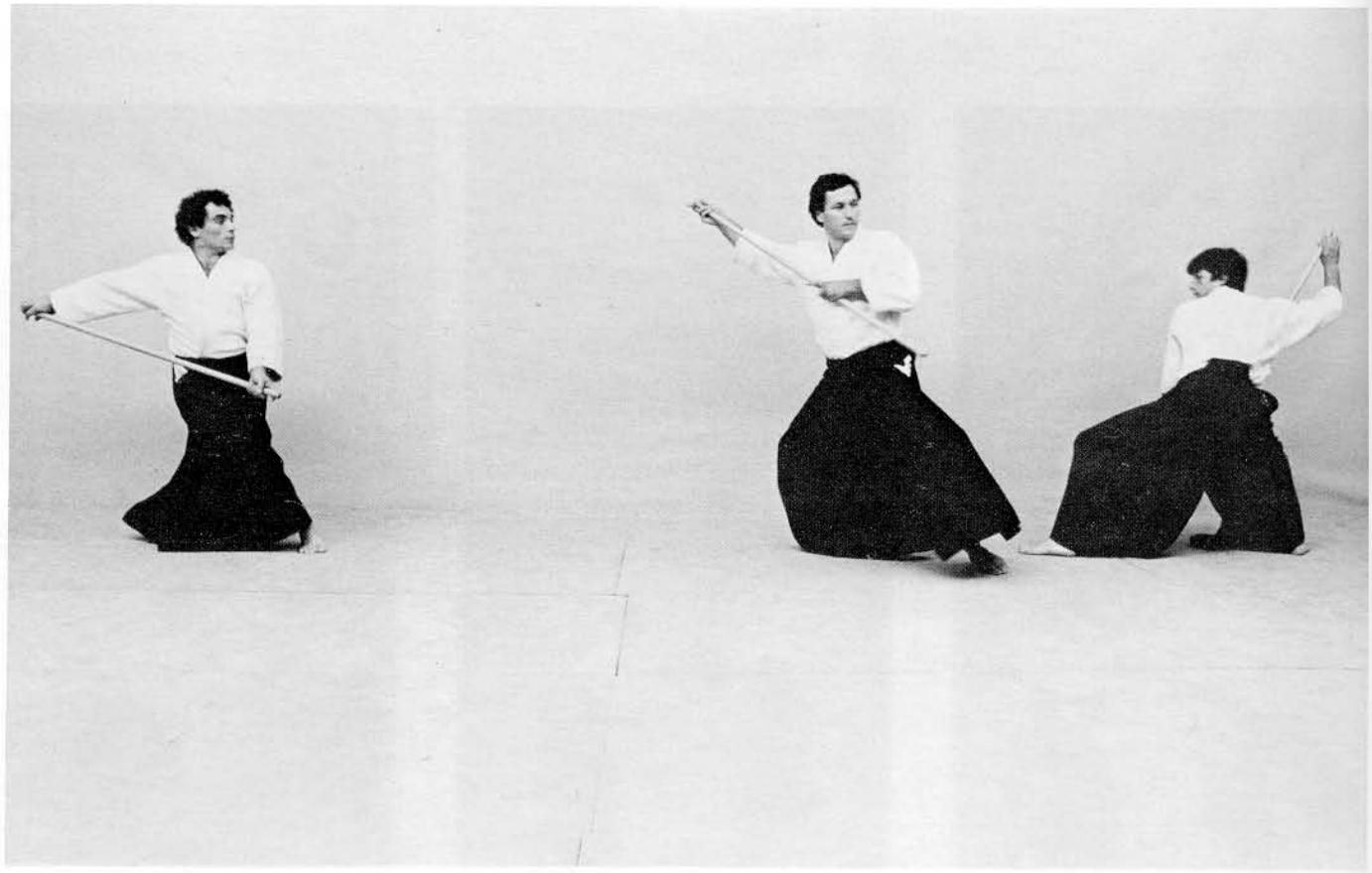
6

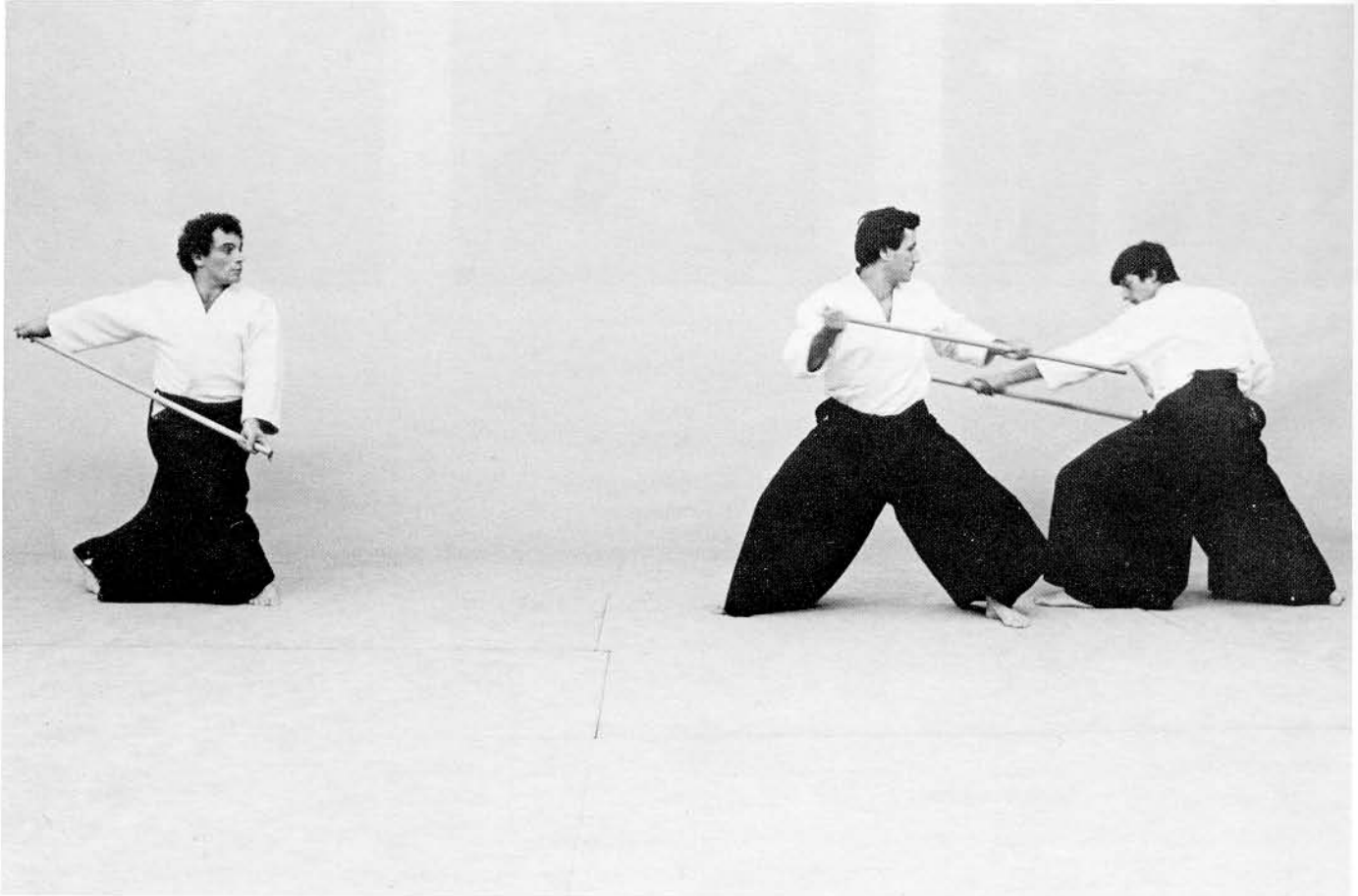
10

11

12

16





Sixième partie

6 - Exercices contre deux adversaires

Exercice 1 — Temps par temps

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

1) Vous êtes en position d'attente Hachi no ji, les deux adversaires en position Tsuki.

2,3) Dès que celui qui vous fait face bouge, frappez de haut en bas. Il recule et s'apprête à frapper à nouveau. Comme vous avez avancé, le deuxième adversaire ne peut frapper et est obligé de vous suivre.

4) Laissez le bâton continuer sa course, et retournez vous en lançant la jambe gauche sur l'extérieur (elle sort de la ligne d'attaque).

6,7) Le premier adversaire pique à nouveau, sortez complètement de sa ligne d'attaque en amenant la jambe droite sur le même plan que la gauche et dans le même temps piquez Tsuki.

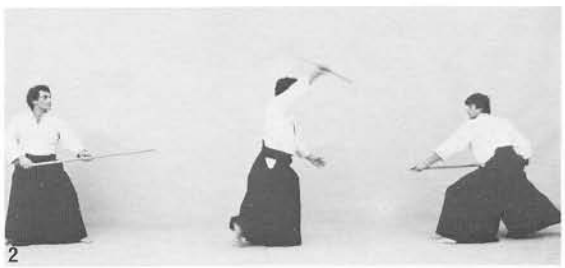
8) Sans bouger ni la position des mains ni les jambes, retournez vous.

9,10,11,12) Le deuxième adversaire vous a rejoint et attaque Tsuki, parez par Hasso gaeshi (en changeant de jambe).

13,14) Concluez en Shomen uchi.

Bien sûr, le mouvement doit être effectué le plus rapidement possible.
Ce mouvement a été photographié au moteur à 6 images seconde départ arrêté. Il a donc duré 1 seconde et 40 dixièmes.

1


2

3

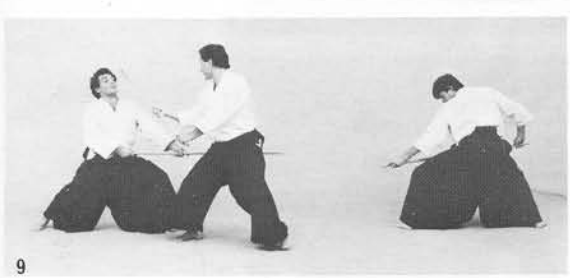
4

5

6

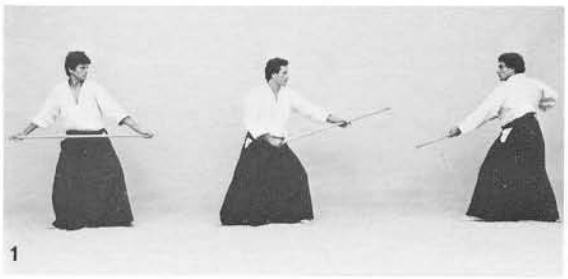
7

8


9

10

Exercice 2 — Temps par temps


1

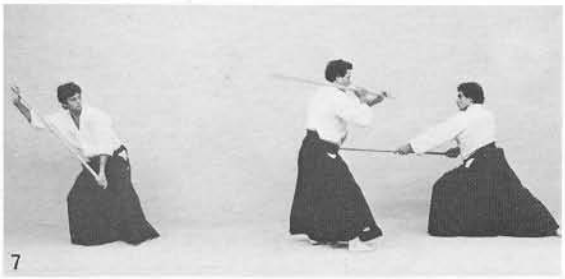
2

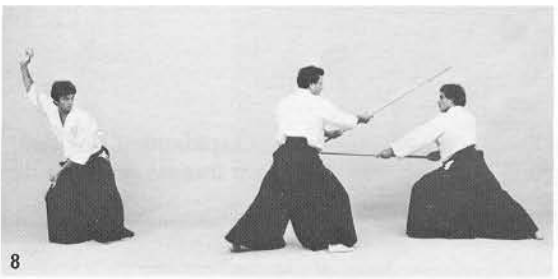
3

4

5

6

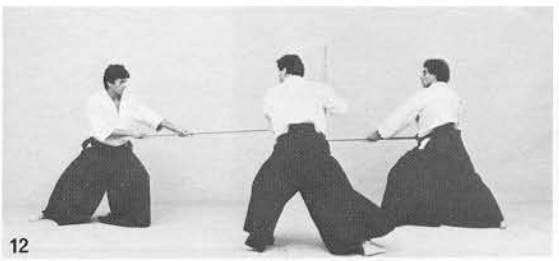

7

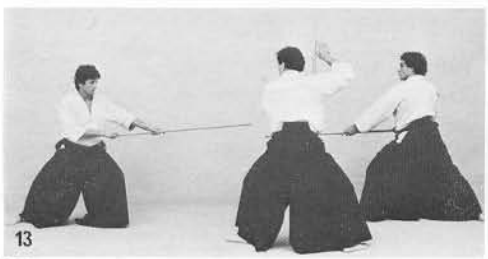

8

9

10

11


12

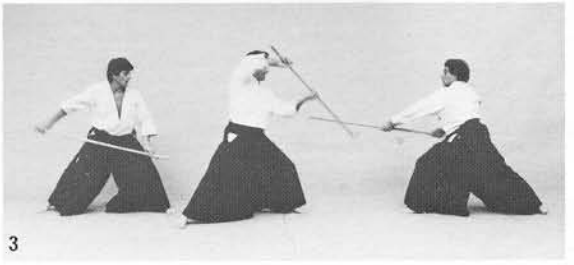

13

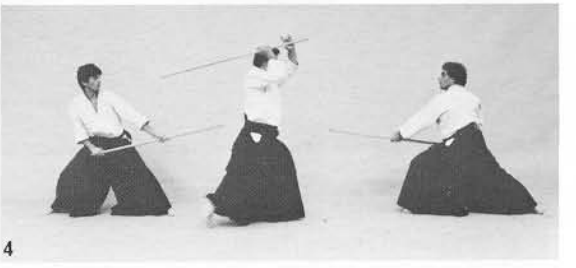
14

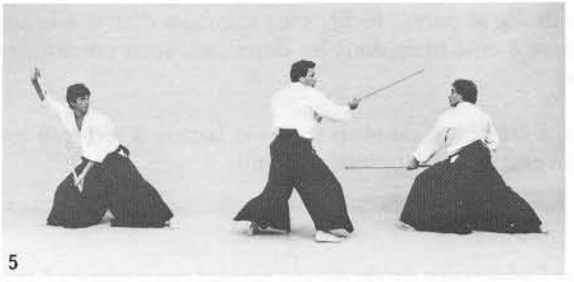
15

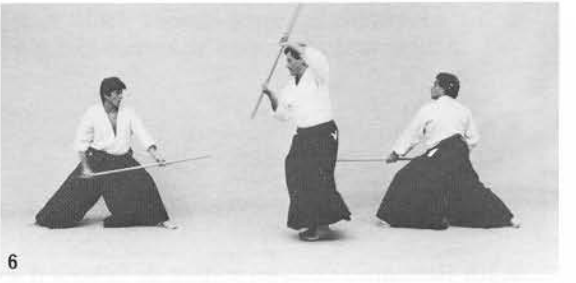
1

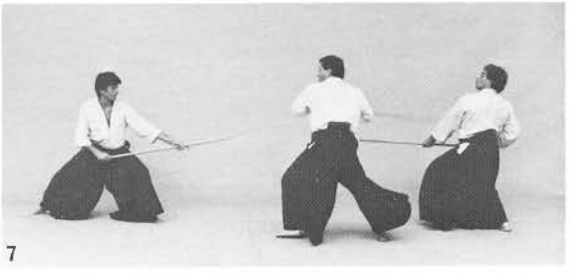
2


3

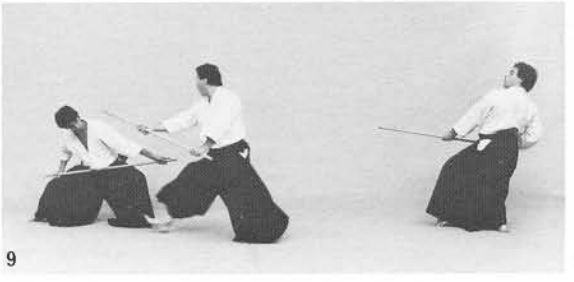

4


5


6


7

8


9

10

1) Tous les trois, en position d'attente Tsuki.

2) Les deux attaquants piquent simultanément en Tsuki.

3,4,5) Sortez sur la droite et parez.

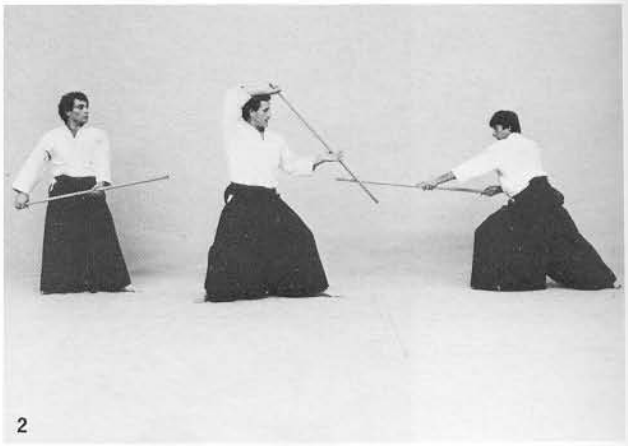
6,7,8,9) Sans marquer d'arrêt, repartez en Yokomen uchi (en avançant). L'adversaire qui se trouve derrière dans le même temps arme et s'apprête à attaquer à nouveau.

10,11,12,13) Pivotez sur place sur la droite après avoir avancé la jambe gauche (arrière). Puis balayez en Hasso Gaeshi en reculant la jambe droite.

14,15) Changement de main et ripostez en Yokomen uchi.

Exercice 3

1



2

1) Position d'attente Tsuki.

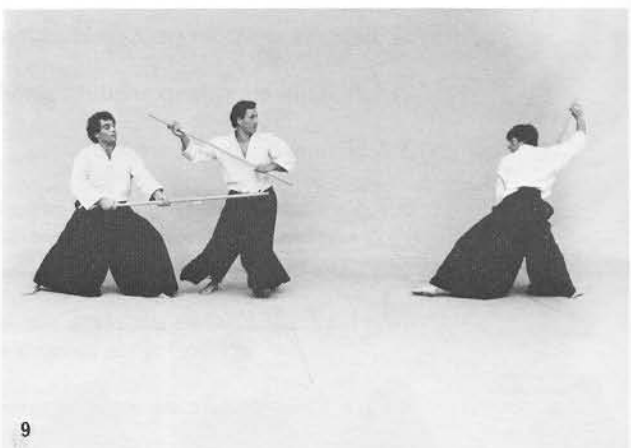
2,3) L'adversaire de droite attaque Tsuki. Sortez sur la droite et parez. (4,5), sans marquer d'arrêt à la parade, continuez le mouvement et frappez Yokomen qui arrive ou passe à côté mais dans les deux cas, vous continuez dans le sens de la frappe.

6,7) Comme vous avez avancé, le deuxième adversaire a été obligé de vous suivre et frappe à son tour en Tsuki. Vous avez pivoté. Le bâton termine sa course, et pare à nouveau comme précédemment.

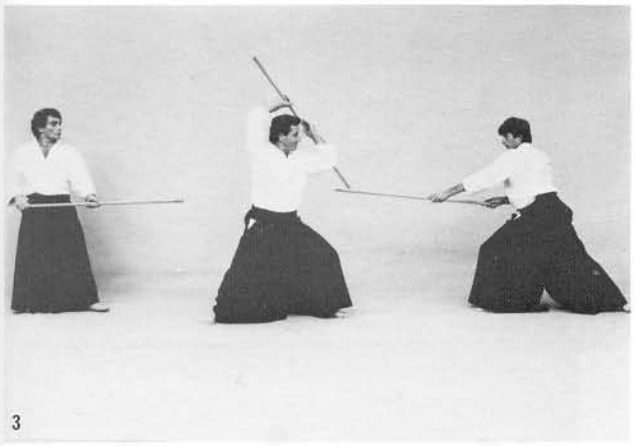
8) Ne marquez pas d'arrêt et frappez en Yokomen.

9,10) Retournez vous en sortant de la ligne d'attaque de l'adversaire de droite qui revient pour piquer à nouveau et arrêtez le en Tsuki Jodan.

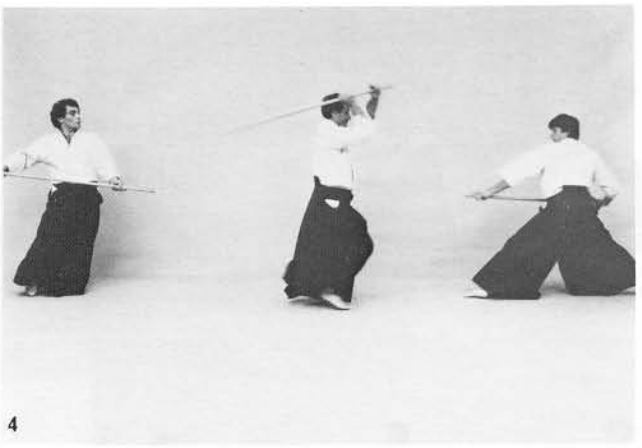
10



9

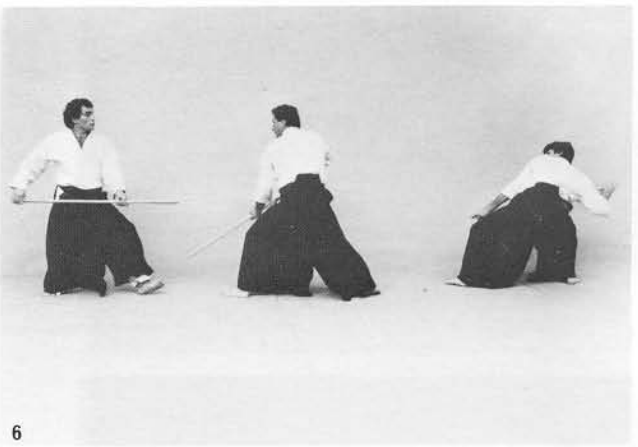


3



4

5



6

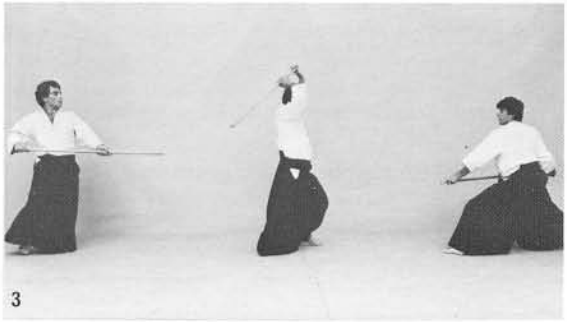
8

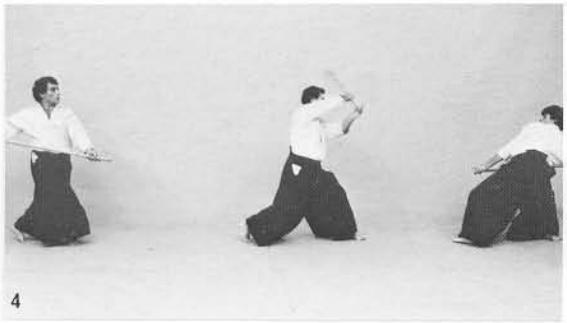
7

Exercice 4 — Temps par temps

1

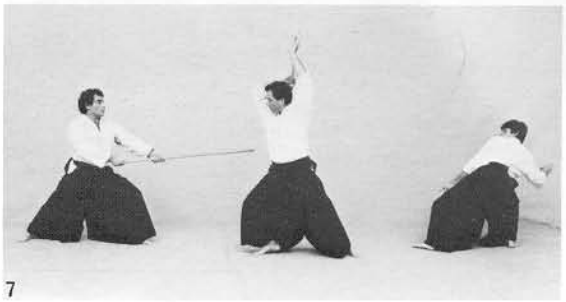
2


3

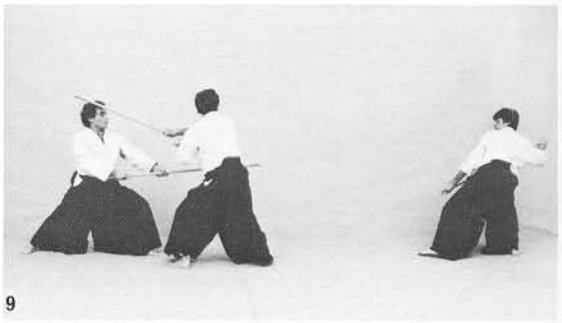

4

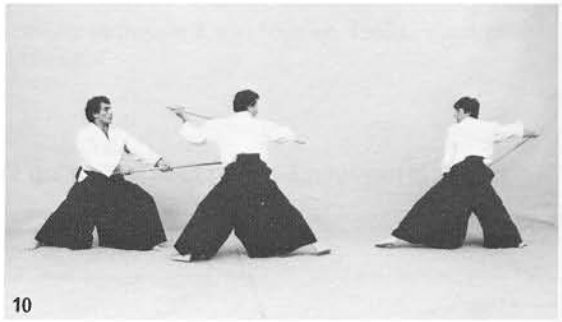
5

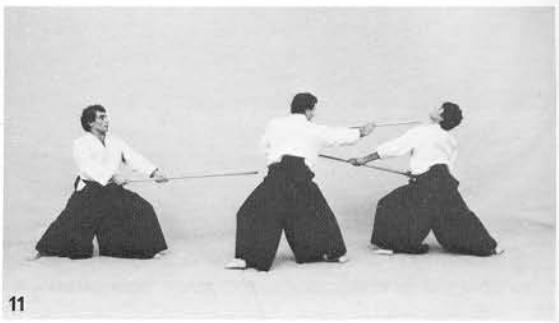
6

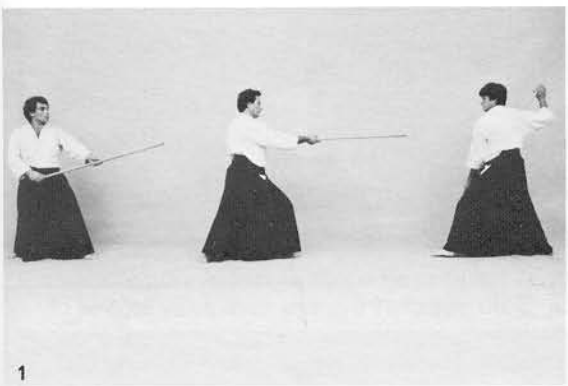

7

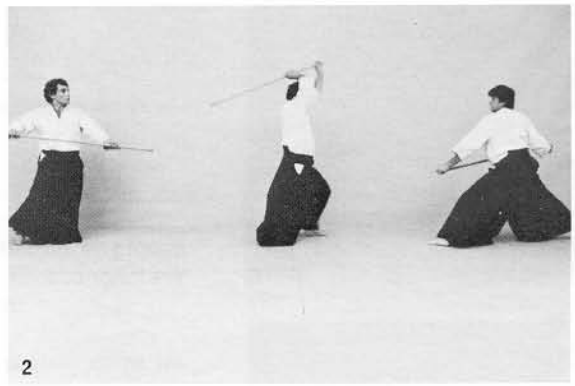
8


9


10


11


1


2

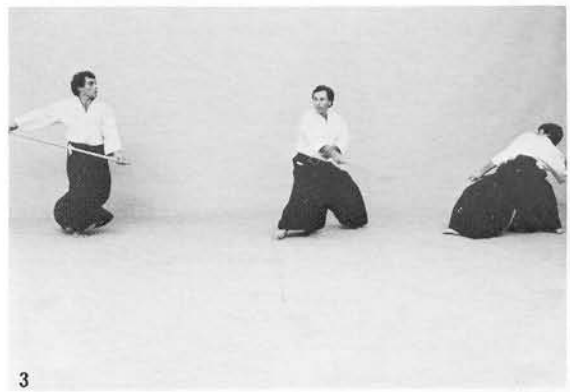
Même mouvement que précédemment mais sur l'autre côté.

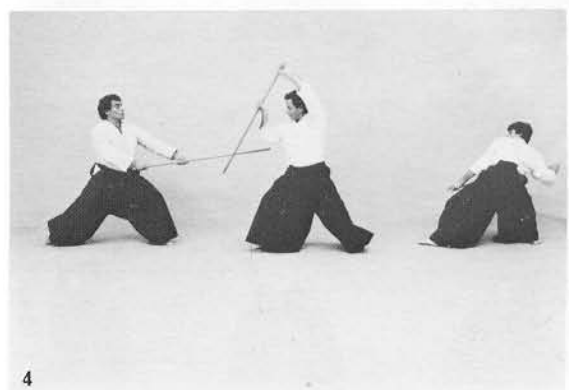
1) Les deux attaquants en position Tsuki. Vous êtes en position Shomen.

2,3,4) Attaque simultanée des adversaires. Avancez aussitôt et frappez en Gyaku Yokomen. L'adversaire de droite est obligé d'esquiver, l'autre doit vous suivre.

5,6,7,8,9) Sans marquer d'arrêt, laissez le bâton continuer dans le même sens et pivotez afin de parer l'attaque de l'adversaire de gauche.
Pas d'arrêt non plus au moment de la parade, continuez dans le même sens en avançant et frappez à nouveau Gyaku Yokomen.

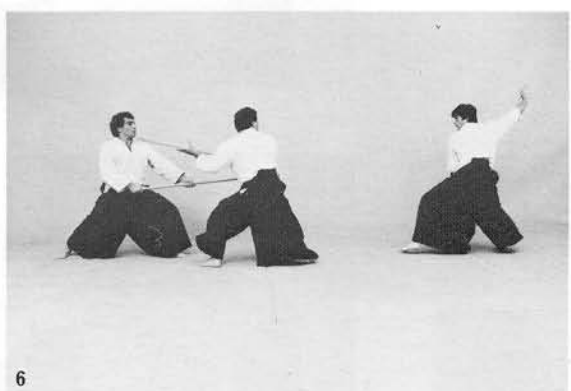
10) La main gauche passe au dessus de la droite et vous revenez en Tsuki Jodan, arrêter la deuxième attaque de l'adversaire de droite.


3


4

5

7

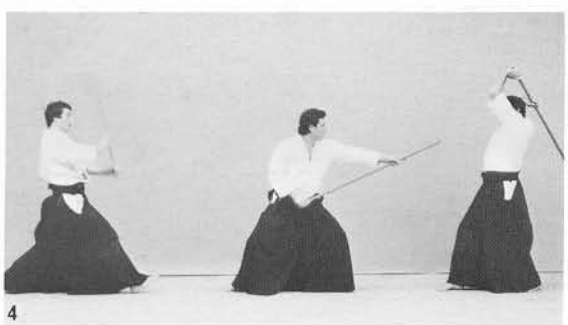

6

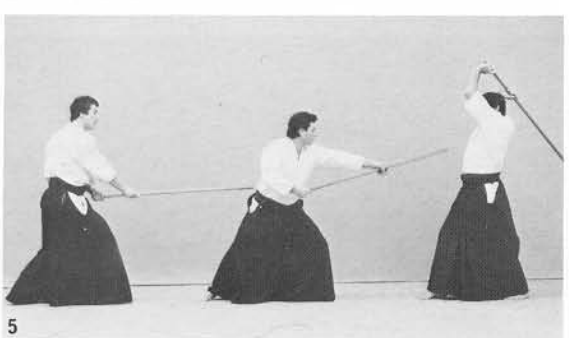
Exercice 5 — Temps par temps

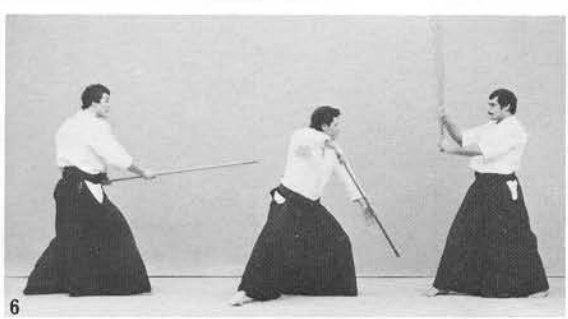
1

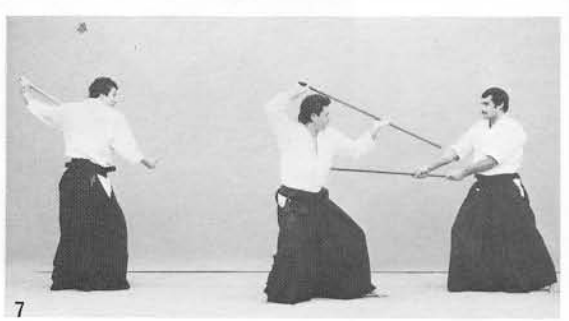
2

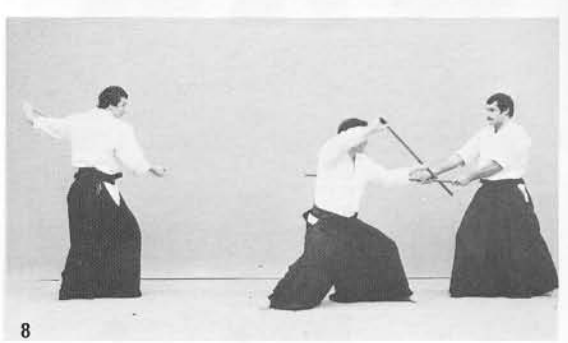
3


4


5

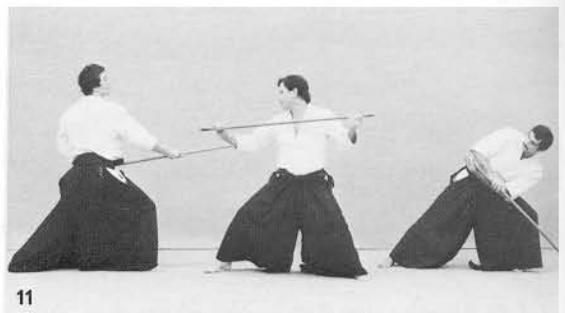

6

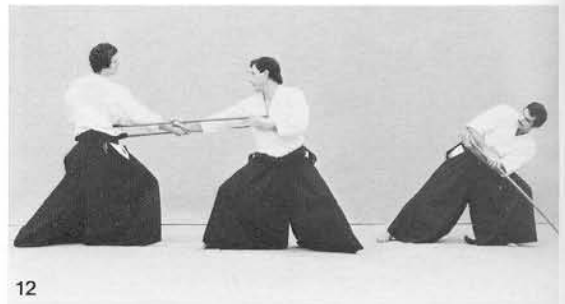

7


8

9

10


11


12

1) Vous êtes en position d'attente Tsuki. Les deux adversaires en position Shomen.

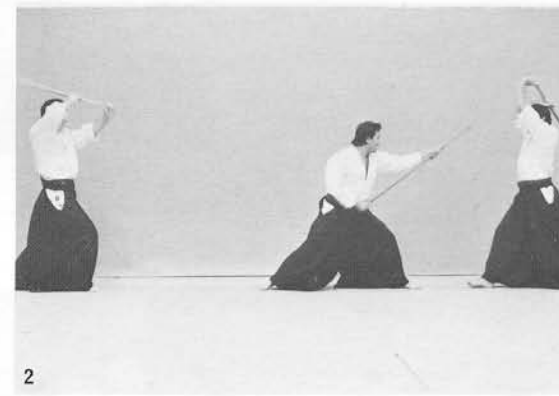
2,3) Attaque simultanée Shomen Uchi des attaquants.

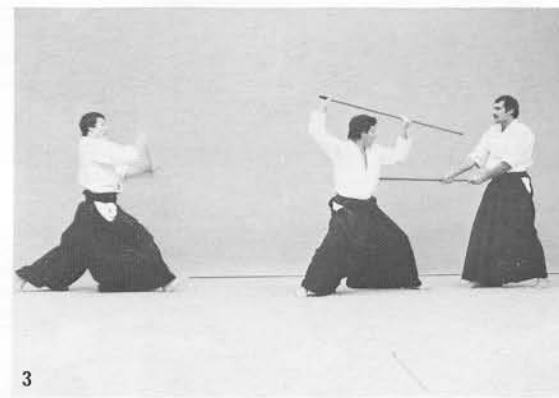
4,5) Avancez en sortant légèrement de leur ligne d'attaque et piquez Tsuki pour freiner l'attaque de celui qui est en face. En avançant sur le côté vous avez esquivé l'attaque du 2e adversaire.

6,7) Sortez sur votre droite en parant le Shomen et piquez entre les mains (6,7,8).
L'autre adversaire arme pour attaquer Tsuki.

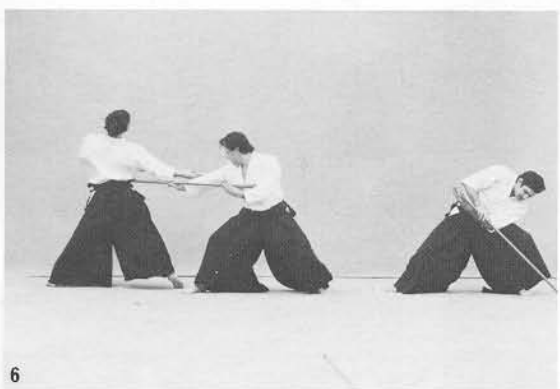
9,10,11,12) Avec l'idée de Tsuki, repoussez celui qui vous fait face. Retournez vous, avancez vers le 2e adversaire en esquivant son attaque et piquez Tsuki.

1


2

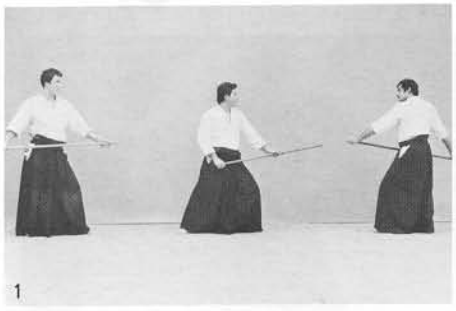

3

4


6

5

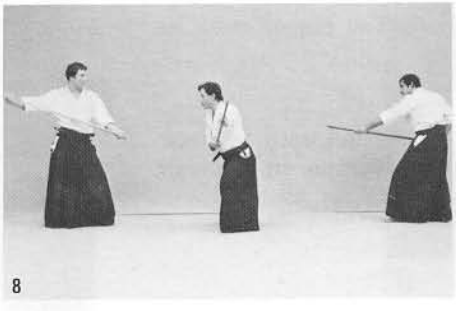
Exercice 6


1

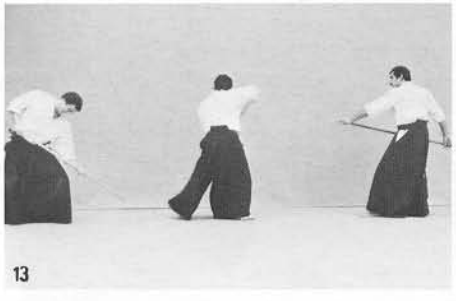
2

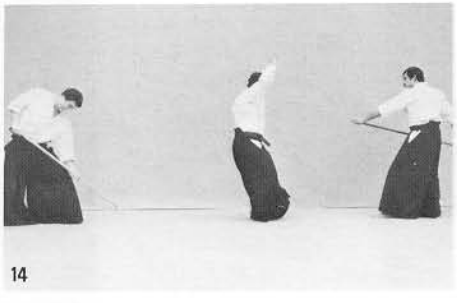
3

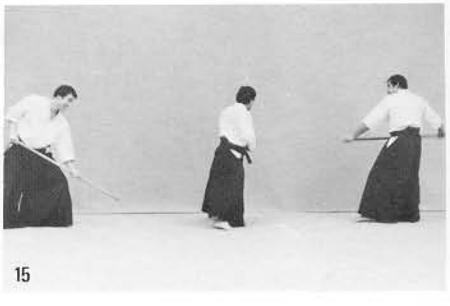
7

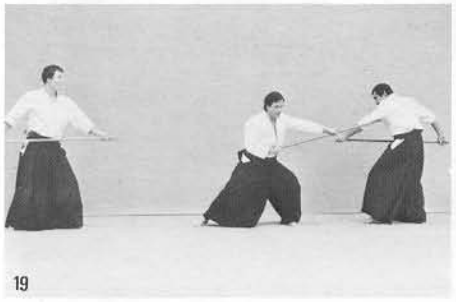

8

9

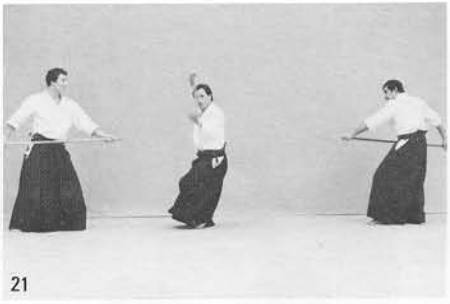

13

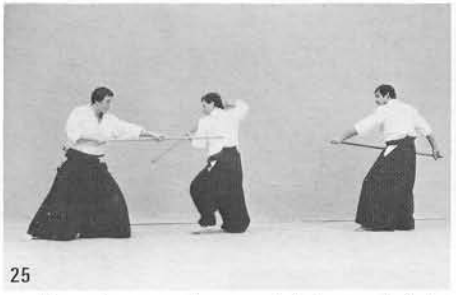

14

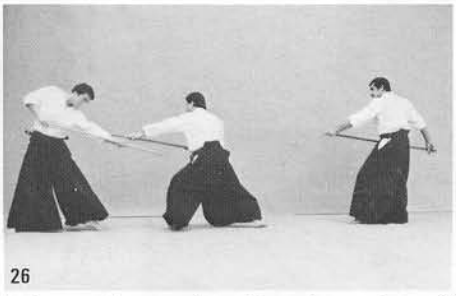

15

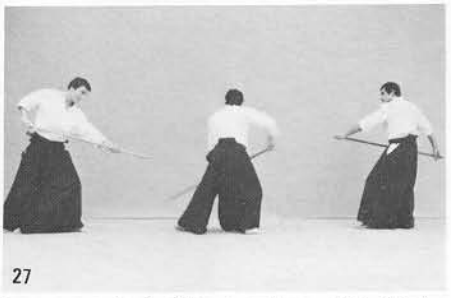

19

20


21

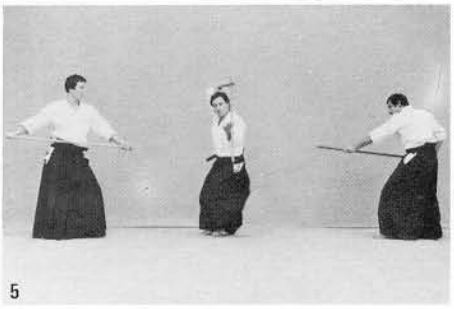

25


26

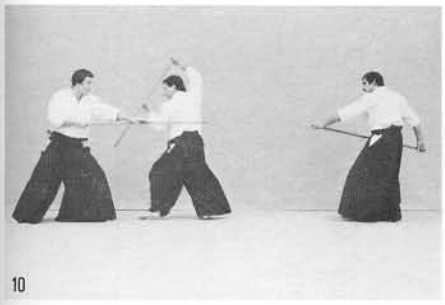

27

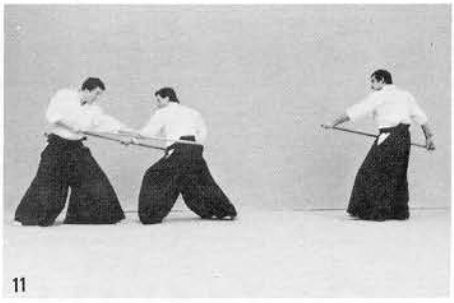
Exercice que l'on peut faire seul, à deux, trois, quatre, ou cinq. Exercice qui consiste à parer par la droite une attaque Tsuki et à riposter en Tsuki, en enchaînant sans arrêt dans quatre directions.
Sur les photos, afin d'avoir une meilleure compréhension, il n'y a que deux adversaires. Néanmoins, le mouvement se fait dans les quatre directions comme s'ils étaient quatre.
Vous devez commencer d'abord doucement, afin de bien synchroniser les attaques, par rapport à votre mouvement, puis accélérer en terminant très vite. L'adversaire concerné doit attaquer au moment où vous piquez Tsuki sur le précédent. Bien sûr, il doit se trouver à 90° par rapport à votre centre.

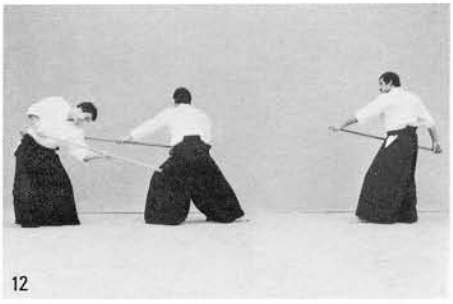
4

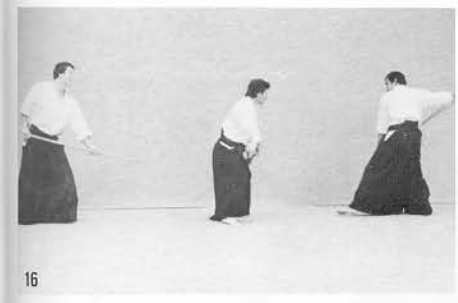

5

6

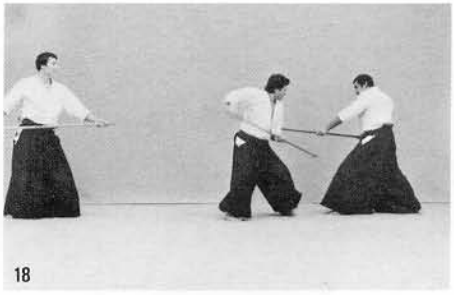

10


11

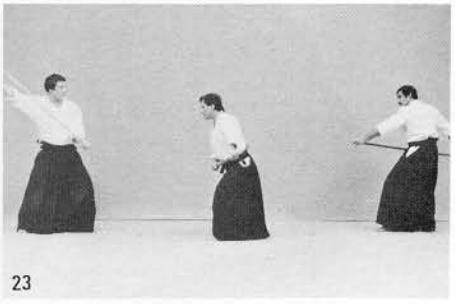

12


16

17

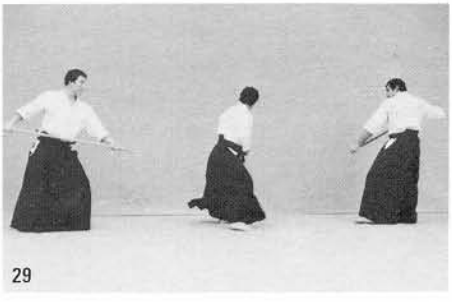

18

22

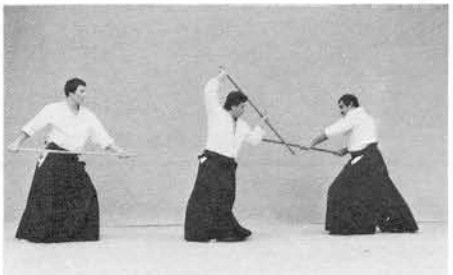

23

24

28


29

30



Septième partie

KUMIJO (7)

Les KUMIJO sont des exercices de référence très précis, un peu comme des KATA, représentant différentes possibilités de combat au bâton.

1er KUMIJO — Temps par temps

1

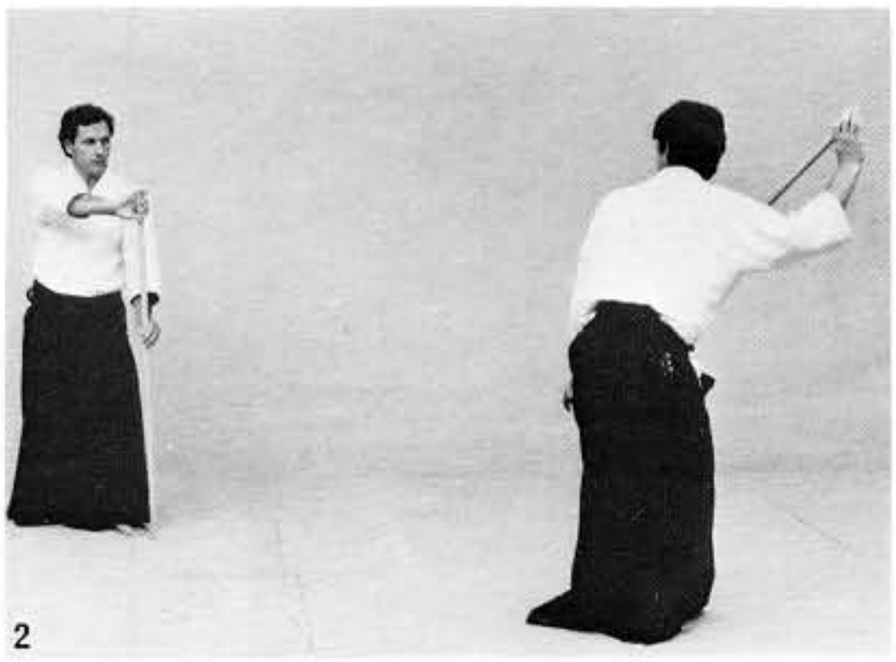
1) Vous êtes en position d'attente, bâton dans la main gauche. L'adversaire en position d'attaque Tsuki.

2,3) Dès le début de l'attaque Tsuki, riposter en KAESHI TSUKI (voir page 10) en sortant très légèrement de la ligne d'attaque.

4) L'adversaire recule et s'apprête à attaquer à nouveau. Descendez le bâton, en même temps que le pied gauche passe sur le côté droit. Mais attention ; afin de solliciter au niveau des côtes la deuxième attaque de l'adversaire, ne bougez pas le buste ni la jambe arrière. Sinon, il pourrait vous suivre facilement.

5) Au moment où il attaque au niveau des côtes, la jambe arrière entraînant tout le corps, passe elle aussi sur le côté droit et vous parez.

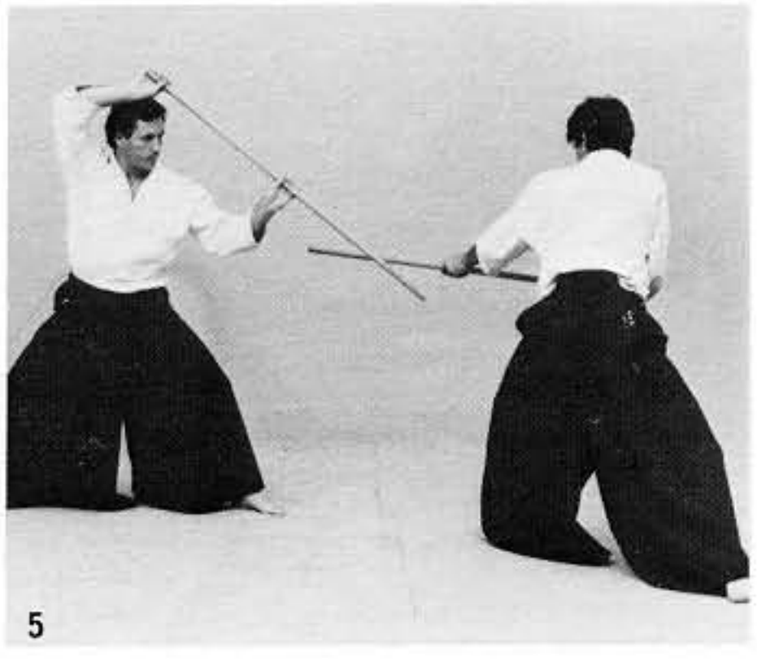
6,7) Changement de jambe. Changement de main et ripostez en Shomen Uchi.


2

3

7

4

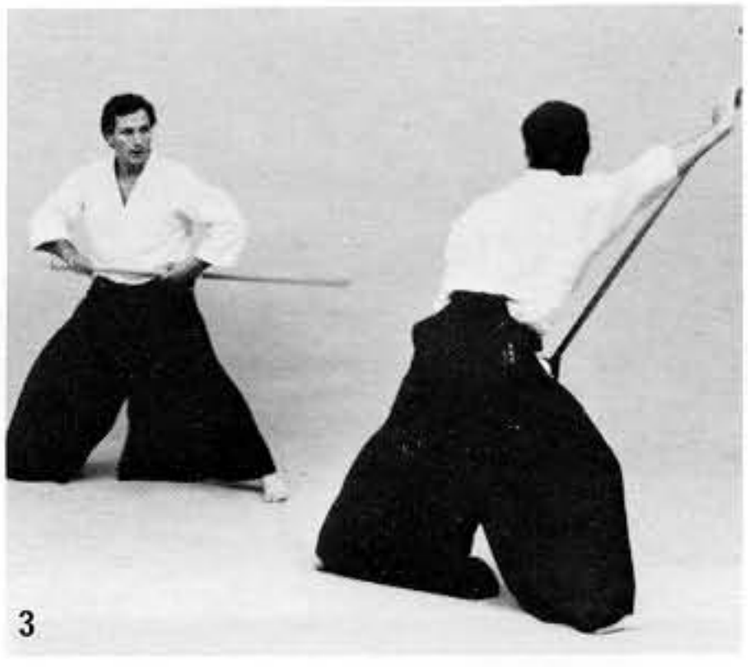

5

6

Mouvement global

1

2


3

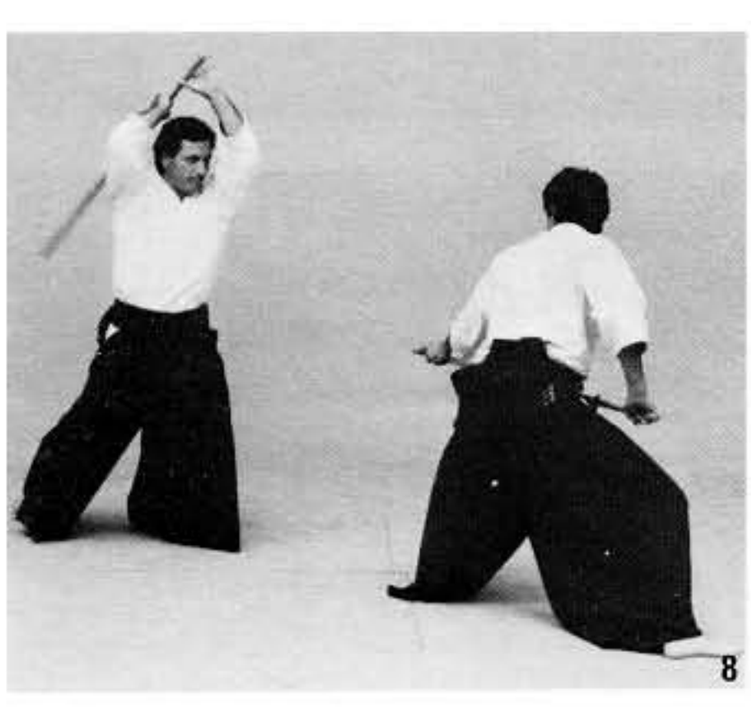
4

10

5

9

6


8

7

2ème KUMIJO — Temps par temps

1

2

3

4

5

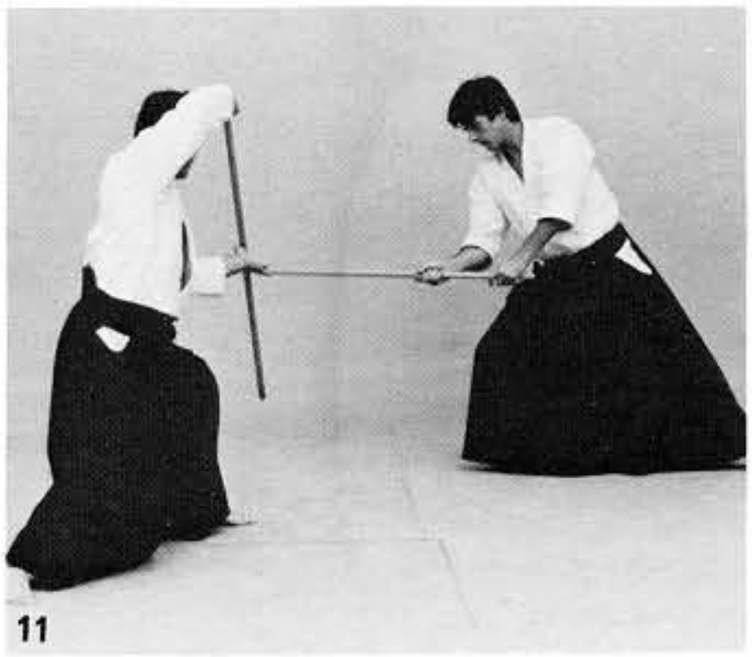
6

7

8

9

10


11

12

13

14

15

Mouvement global

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1) Même position de départ que pour le 1er KUMIJO.
2) Dès que vous vous apprêtez à saisir avec la main droite votre bâton pour vous mettre dans la même garde que l'adversaire, celui-ci ne voulant pas perdre son avantage passe à l'attaque immédiatement en Tsuki Jodan.
3) Vous parez l'attaque, en laissant les mains à l'endroit où elles se trouvent au moment de l'impact. (la main droite avait saisit sous la main gauche et commence à descendre). Votre bâton est de biais, suivant la ligne "épaule hanche opposée". Attention à ne pas repousser le bâton de l'adversaire sur l'extérieur, cachez vous simplement derrière le vôtre.

4,5) Sans bouger votre bâton, votre main droite descend.

6) En même temps que vous chassez le bâton de l'adversaire, en cassant légèrement le mouvement vers le bas, piquez Tsuki. L'adversaire bouge en même temps sur la droite, sans lâcher le contact avec votre bâton se trouvant ainsi en parade.

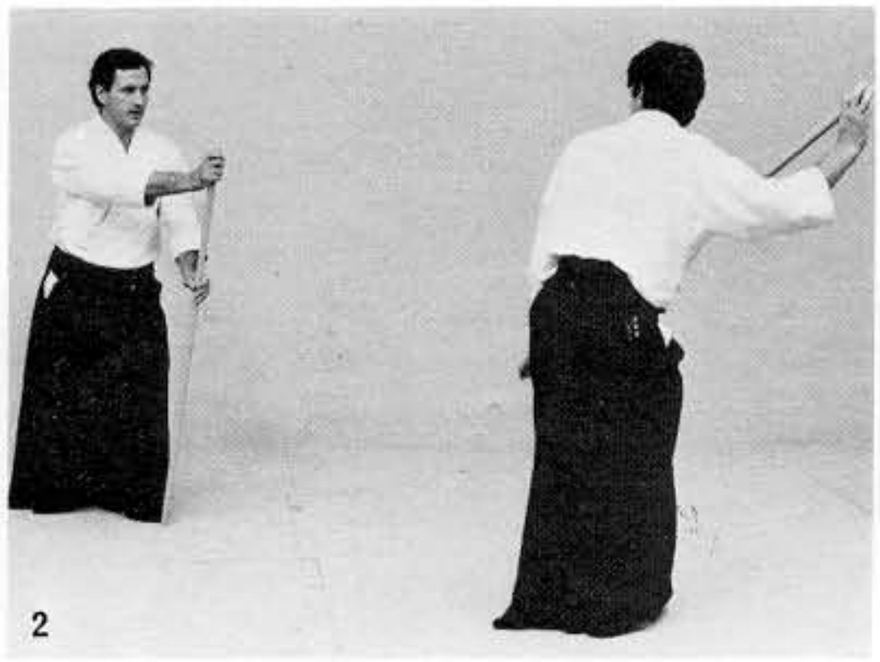
7,8) Toujours en avançant, il effectue un changement de main pour attaquer Yoko Uchi dans les jambes.

9,10,11,12) Bougez sur la droite et parez son attaque.

13,14,15) Changement de jambe, changement de main et ripostez en Shomen Uchi.

3ème KUMIJO

1


2

3

4

5

6

7

8

9

1,2) L'adversaire attaque Tsuki Gedan à la hauteur des genoux.

3) Ouvrez le bâton sur la gauche, votre corps ne bouge pas.

4) Au moment où il pique les genoux ramenez le bâton à sa place pour parer l'attaque en même temps que vous partez sur la gauche. Dans cette parade, évitez de repousser le bâton de l'attaquant.

5) L'adversaire, par un léger retrait du corps, tire son bâton et s'apprête à attaquer à nouveau à la hauteur des côtes, du côté où vous n'êtes pas protégé. Dès qu'il tire son bâton sur l'arrière placez votre main droite sous la gauche.

10

6) L'adversaire commence à attaquer. Sans bouger le buste, votre jambe droite part sur la droite. Dans le même temps, votre main droite a glissé le long du bâton jusqu'en bas.

7,8) Le Tsuki arrive, glissez la jambe gauche vers la droite et tout en laissant glisser la main gauche, cassez l'attaque de l'adversaire en frappant sur son bâton (ou sur les mains).
En même temps que vous frappez, pensez à tirer votre bâton sur l'arrière afin que celui de l'adversaire, de par votre mauvaise frappe, ne vous revienne dans les jambes.

9,10,11) En avançant la jambe gauche piquez en Tsuki.

11

Mouvement global

1

2

3

4

5

6

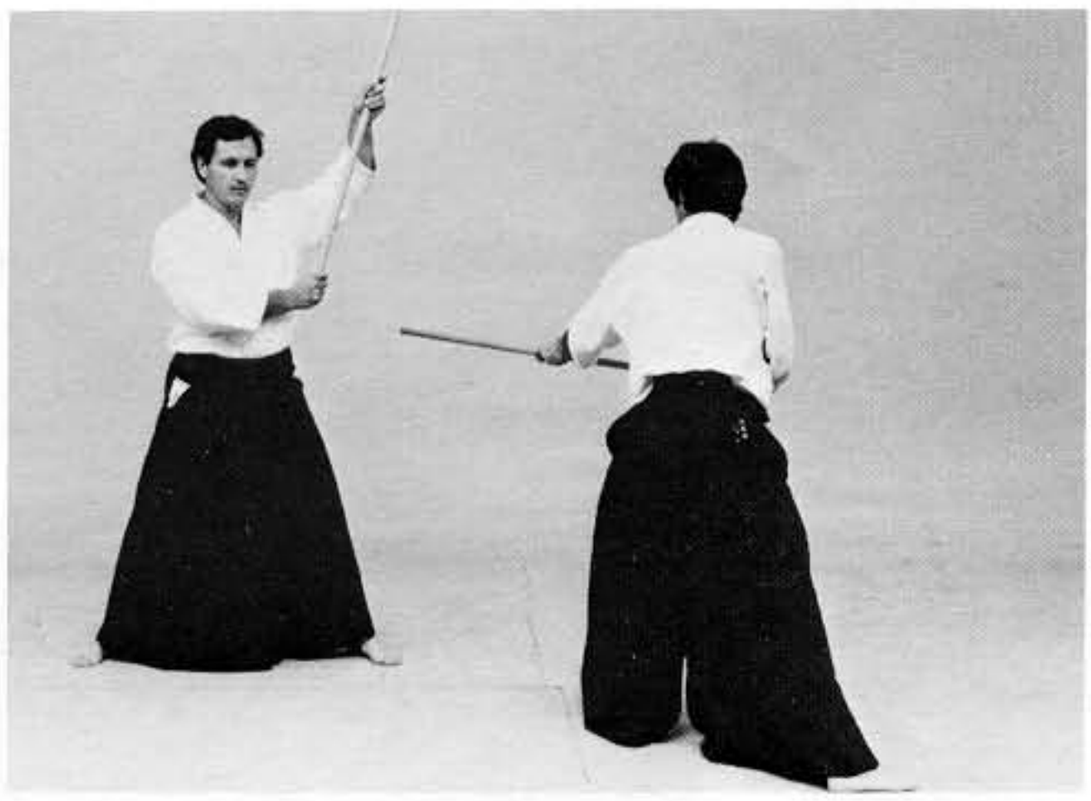
7

8

9

Détail parade 3ème KUMIJO

Mauvais exemple



Vous frappez sans retirer votre bâton.

Exemple correct

Lors de la frappe, votre bâton doit être parallèle au sol et autant que possible à angle droit par rapport à celui de l'adversaire.

4ème KUMIJO — Temps par temps

1

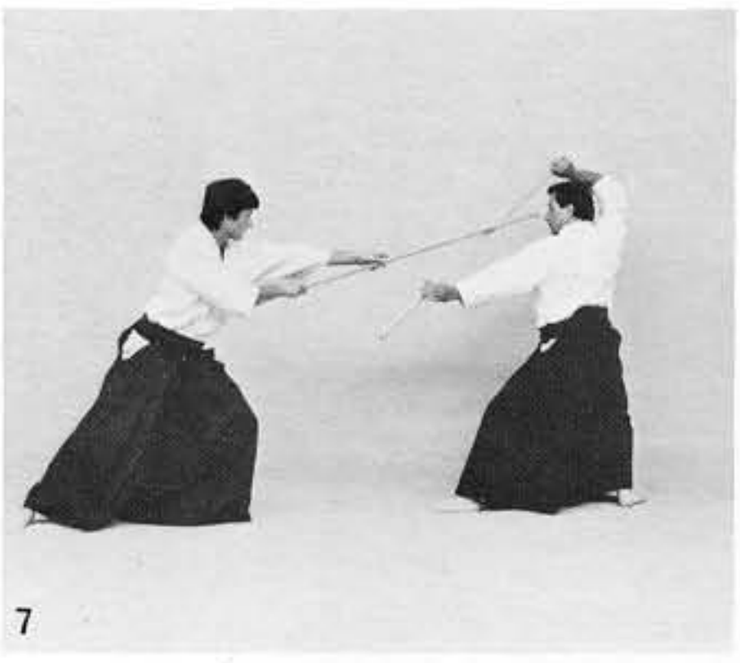
2

3

4

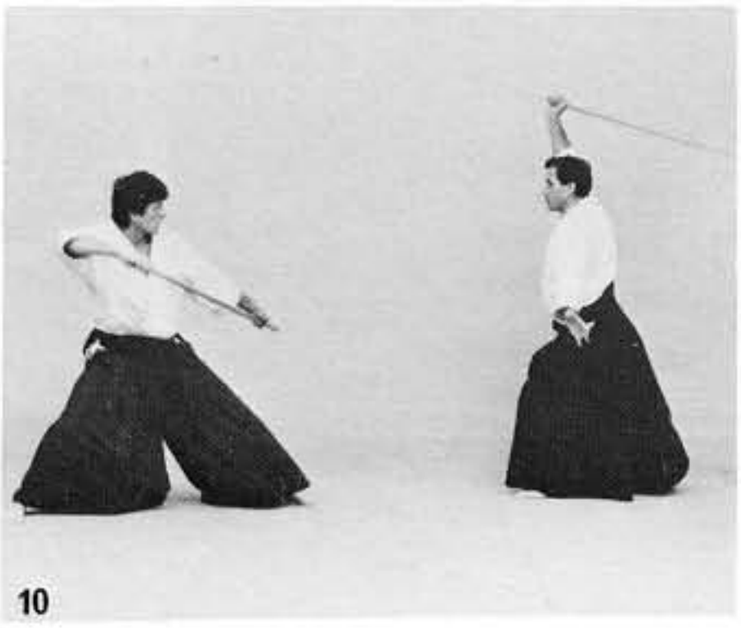
5

6


7

8

9


10

11

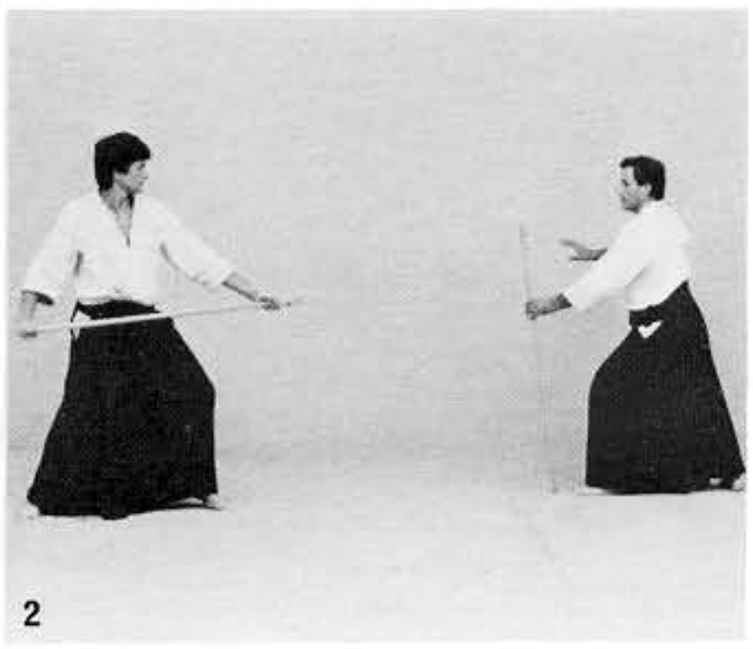
12

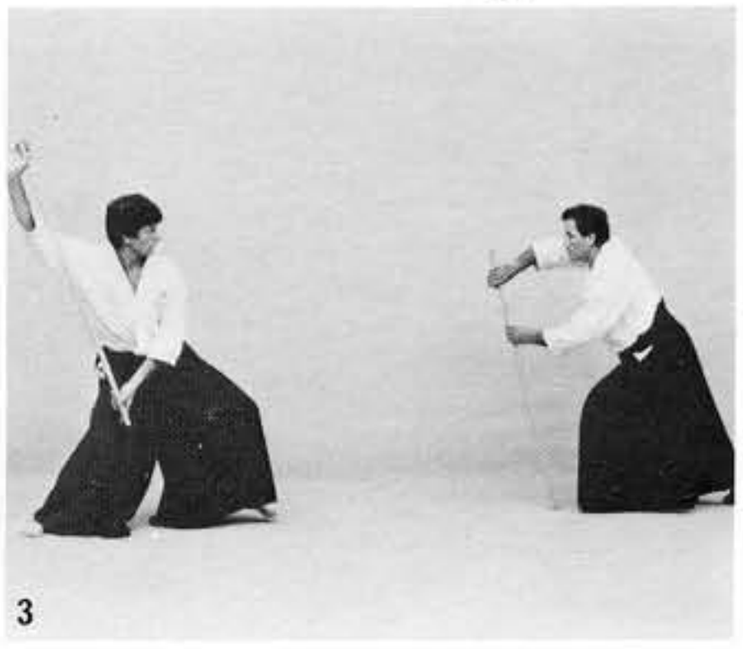
13

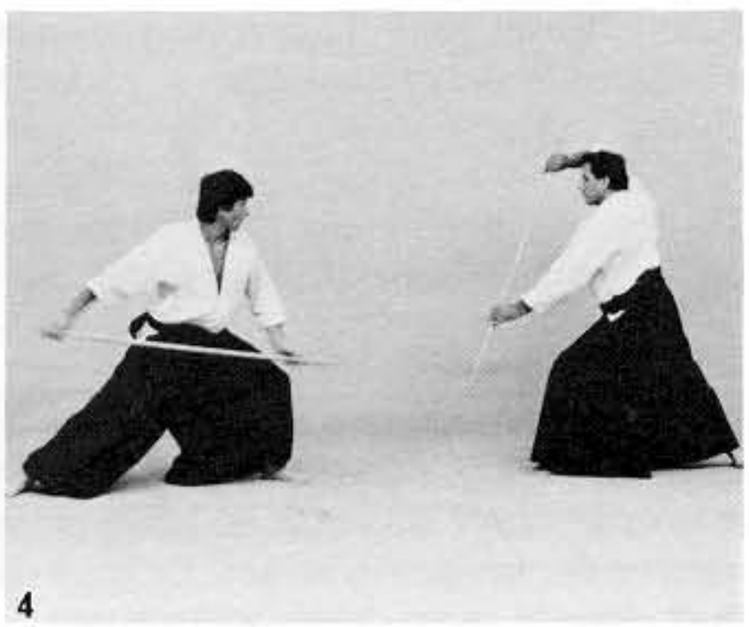
14

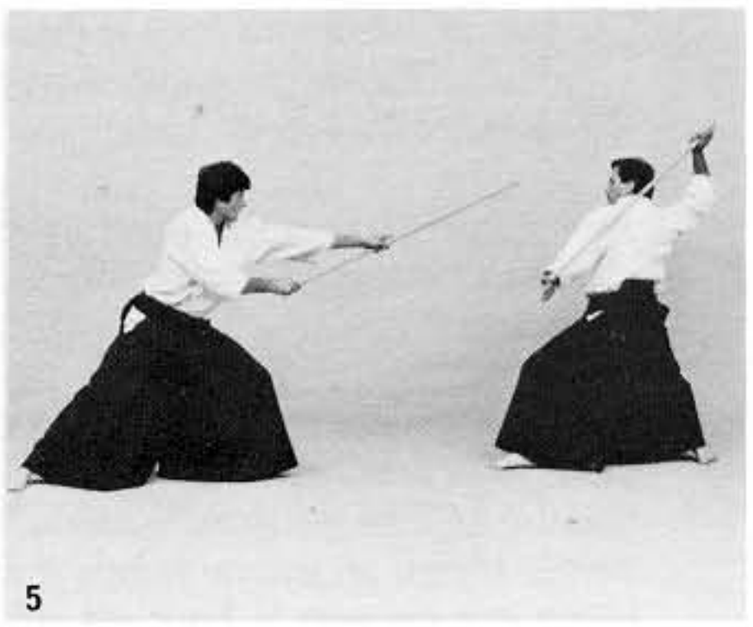
15

1


2


3


4


5

6

1,2,3,4) Dès que vous allez avec la main droite saisir votre bâton, l'adversaire attaque en Jodan Tsuki.

5,6,7) Retrait du buste sur l'arrière et tout en tirant votre bâton, passez la main droite du côté gauche de la tête de façon à bien vous protéger.

8,9) Continuez de tirer vers l'arrière et sortez de la distance de frappe de l'adversaire.

9,10,11,12) Lâchez la main gauche et avancez, en frappant très loin de haut en bas Toma Katate uchi
L'adversaire se protège (voir détail protection page22).

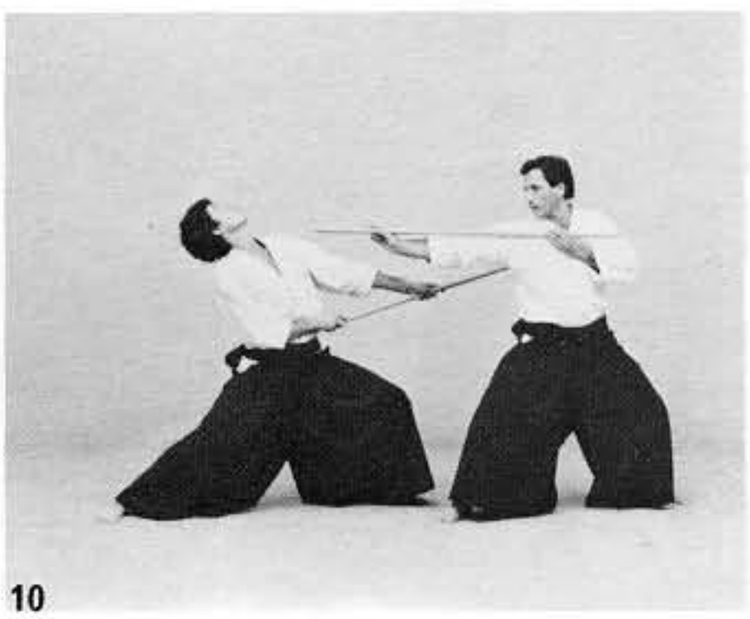
13) Le bâton continue sa course et vous l'arrêtez avec la main gauche.

14,15) L'adversaire attaque à nouveau Tsuki. Plongez vers l'avant et sortez de la ligne d'attaque en avançant directement la jambe avant (la droite) et piquez Tsuki à la gorge.

7

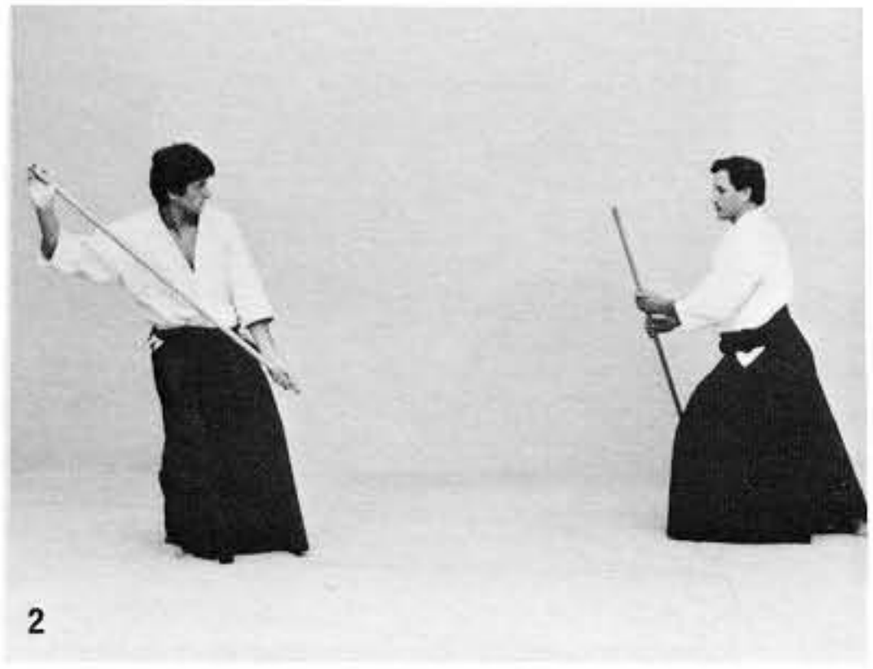
8

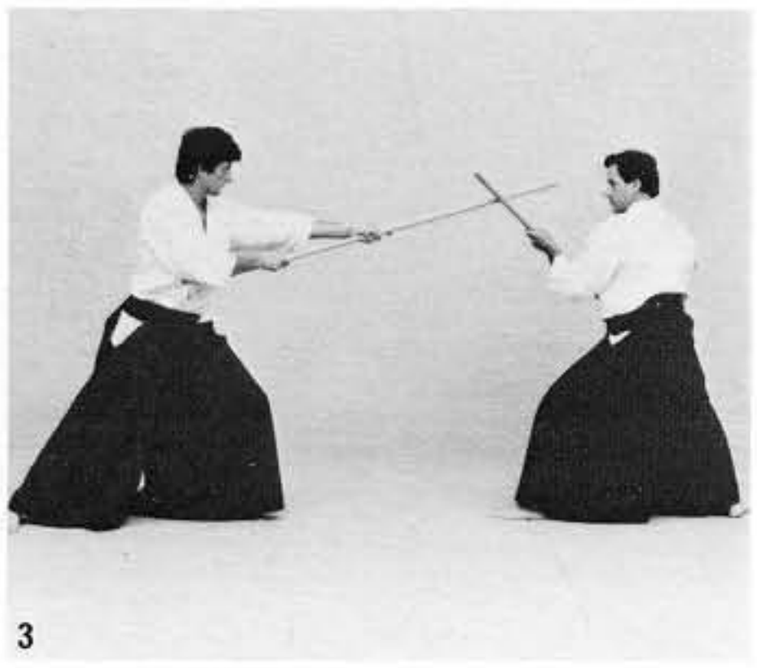
9

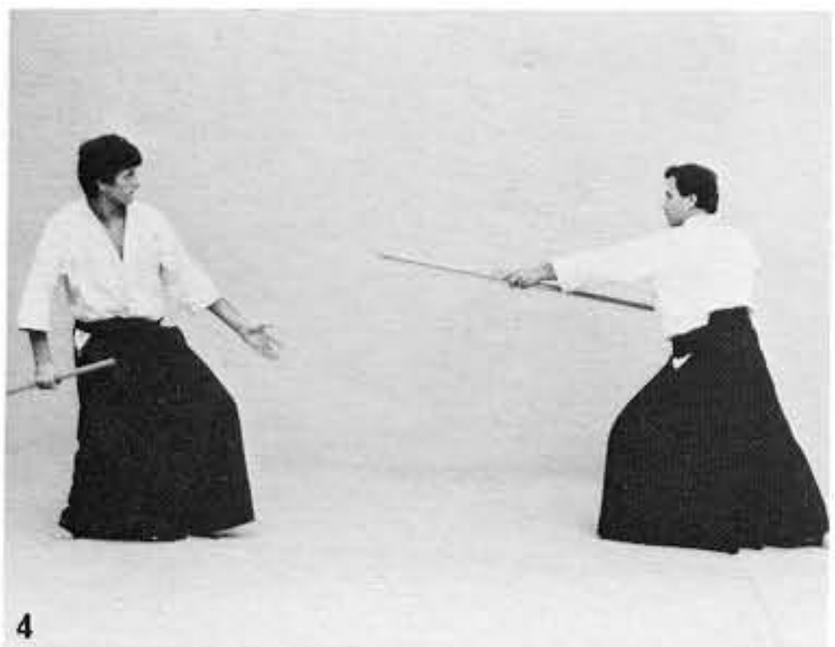

10

5ème KUMIJO — Temps par temps

1


2


3


4

1,2,3) Même début que pour le deuxième Kumijo (page 134) ; l'adversaire attaque Jodan Tsuki, (protection) en prenant le bâton à deux mains et en se cachant derrière (bâton de biais).

4) Au moment où vous revenez en Tsuki, l'adversaire fait un pas chassé sur l'arrière et laisse glisser son bâton. La main gauche est libre, la main droite tient au 1/3.

5) L'adversaire riposte en frappant de bas en haut (voir attaque page 24)
Vous effectuez, pour parer, un changement de jambe, pendant lequel la main gauche a glissé jusqu'au bout du bâton et la main droite (qui était au bout) glisse vers le milieu en même temps que vous descendez un genou au sol. Le bout du bâton qui est vers le haut est celui qui était dans la main droite auparavant.

6,7) L'adversaire a récupéré, après sa frappe, son bâton avec la main gauche et avance à nouveau pour frapper Shomen (sans que ses mains changent de position). Au moment où il frappe, relevez vous en avançant. La main droite est remontée au bout du bâton et en laissant glisser la main gauche vers le milieu sortez de la ligne d'attaque et piquez Tsuki à la gorge.
Souvent dans cette technique, vous n'avez pas le temps de sortir assez rapidement de la ligne d'attaque. Aussi devez-vous en même temps que vous piquez Tsuki, chassez le Shomen de l'adversaire.

7

5

6

Mouvement global

1

2

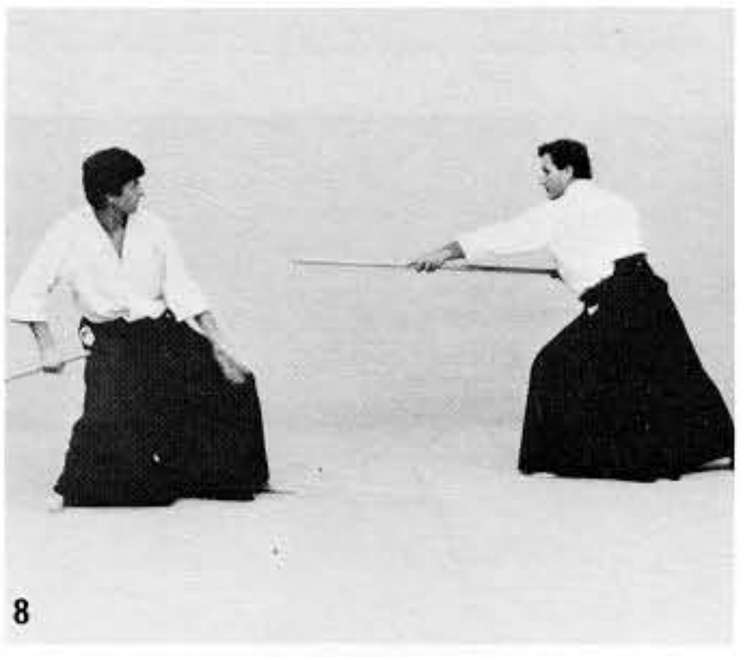
3

4

5

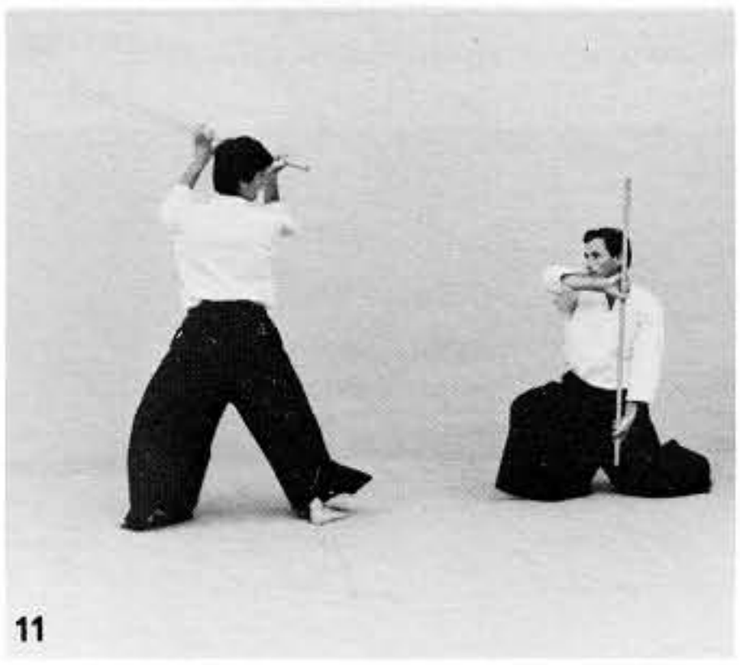
6

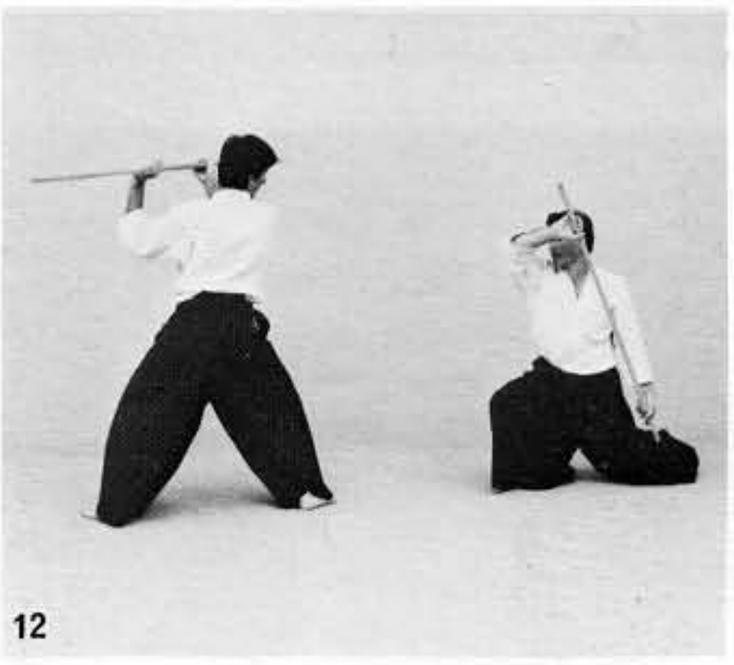
7


8

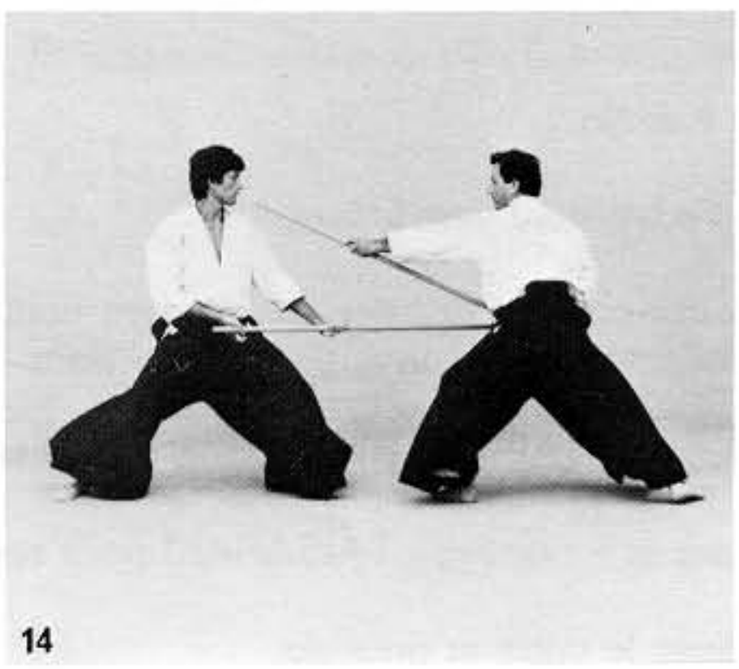
9

10


11


12

13

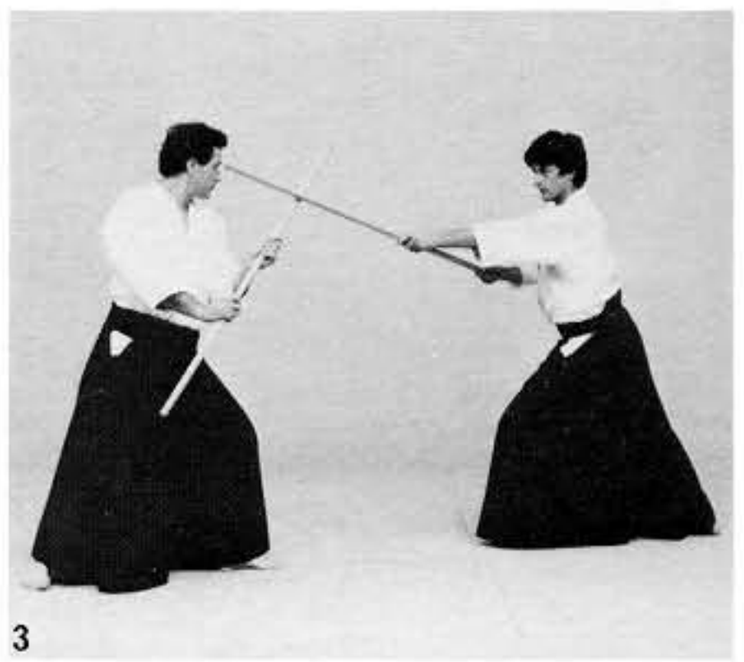

14

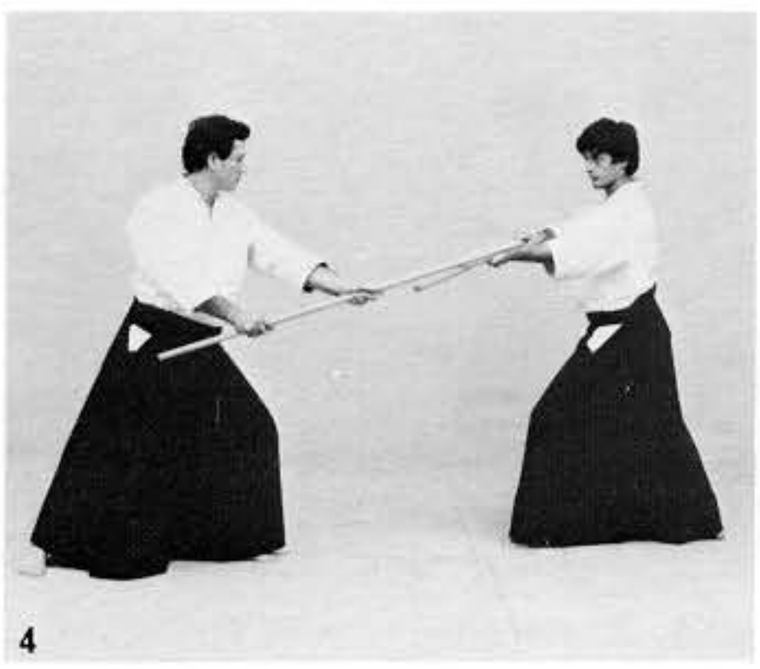
15

6ème KUMIJO — Temps par temps

1

2


3


4

5

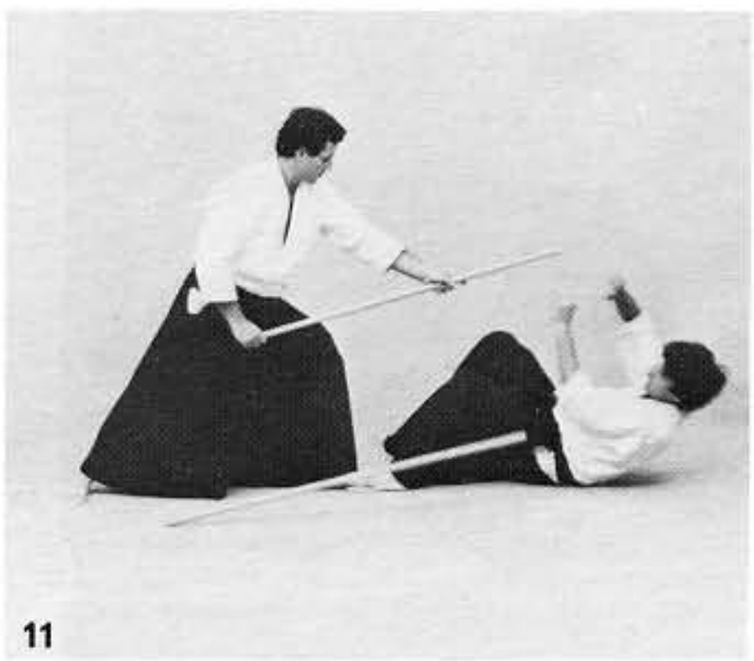
6

7

8

9

10


11

12

1,2,3) Même début que dans le 2e et 5e Kumijo.

4) Repoussez d'un coup sec le bâton de l'adversaire vers le bas.

5) Il profite du sens que vous lui donnez et essaie de riposter en Shomen uchi (avec changement de main bien sûr). A ce moment là, avancez sur lui en collant votre bâton sous ses bras (sans l'arrêter).

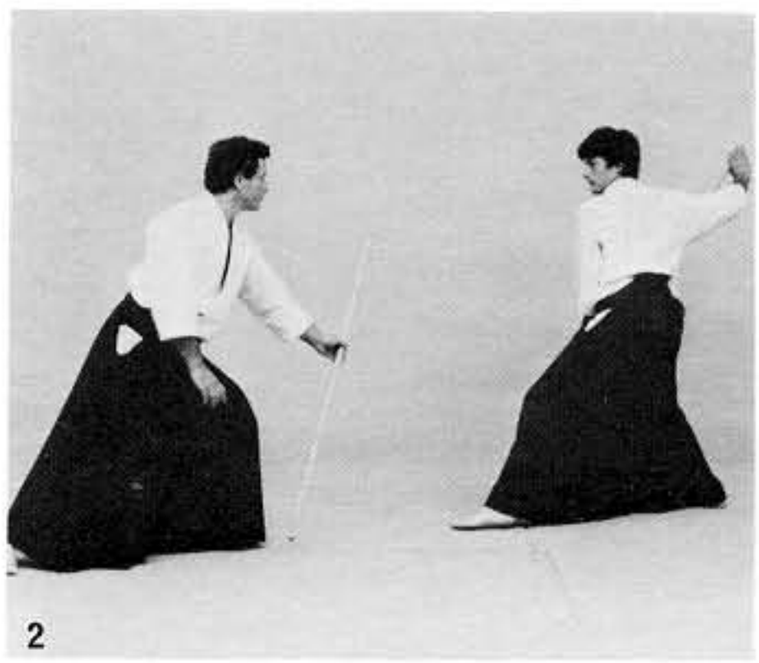
6,7) En même temps qu'il frappe, effectuez un TAISABAKI classique en gardant toujours le contact avec ses bras.

8,9,10) Piquez votre bâton entre ses mains et à nouveau TAISABAKI pour revenir devant lui.

11,12) Pour projeter, bloquez son pied avec le vôtre et poussez.

Mouvement global

1


2

3

4

5

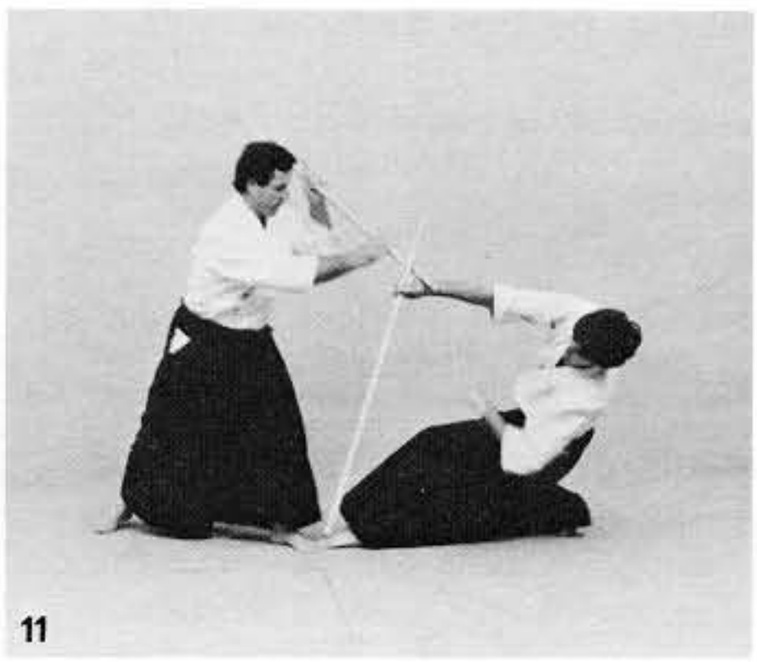
6

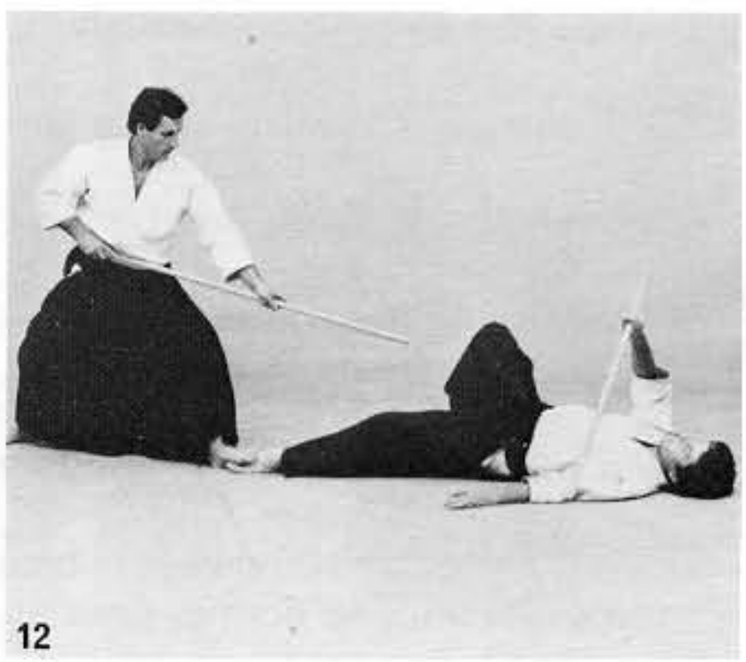
7

8

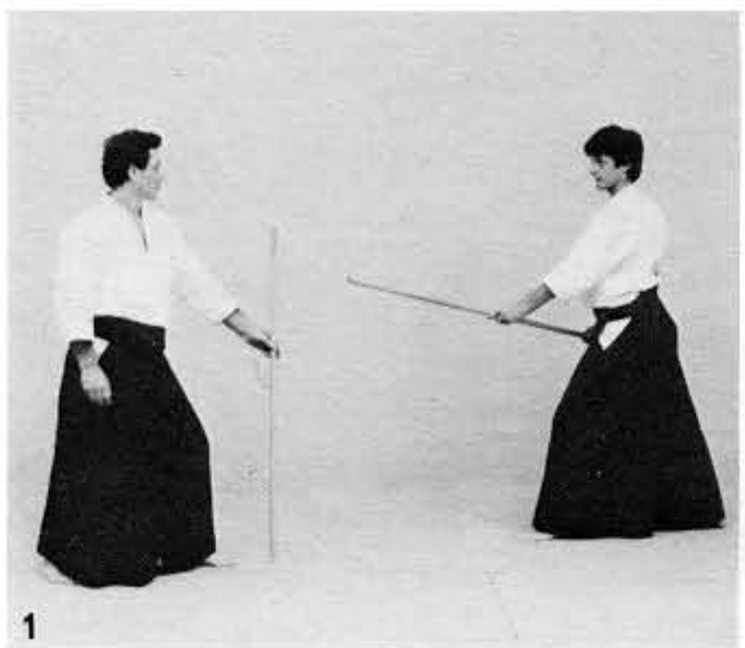
9

10


11

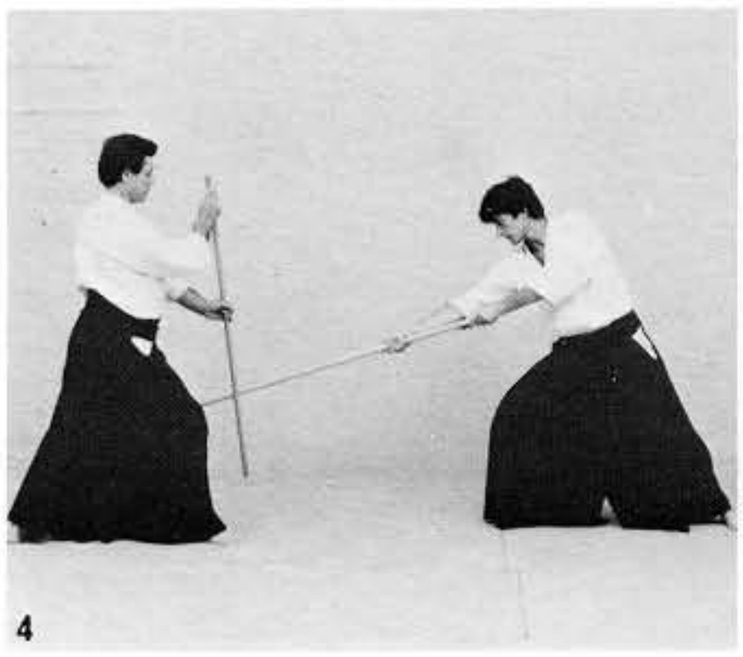

12

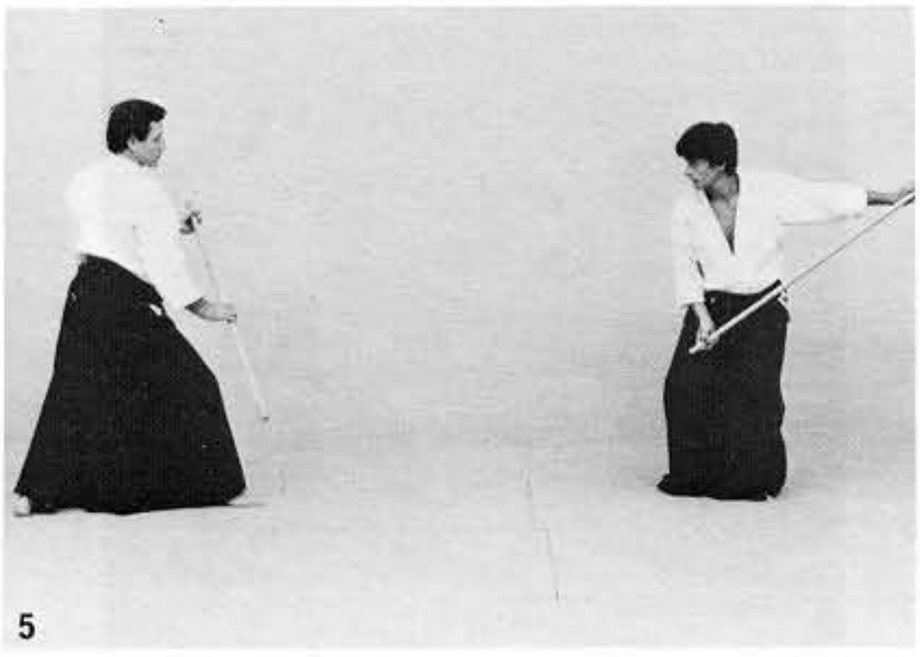
7ème KUMIJO — Temps par temps

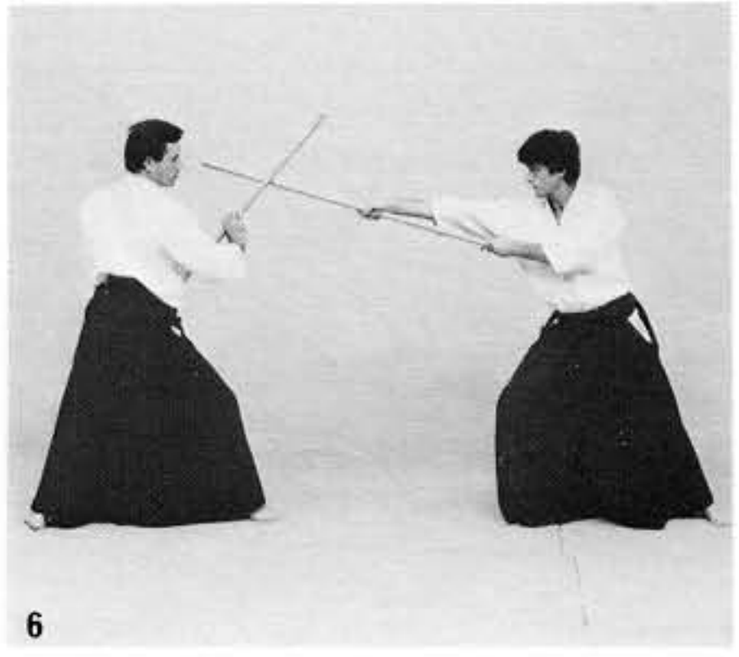

1

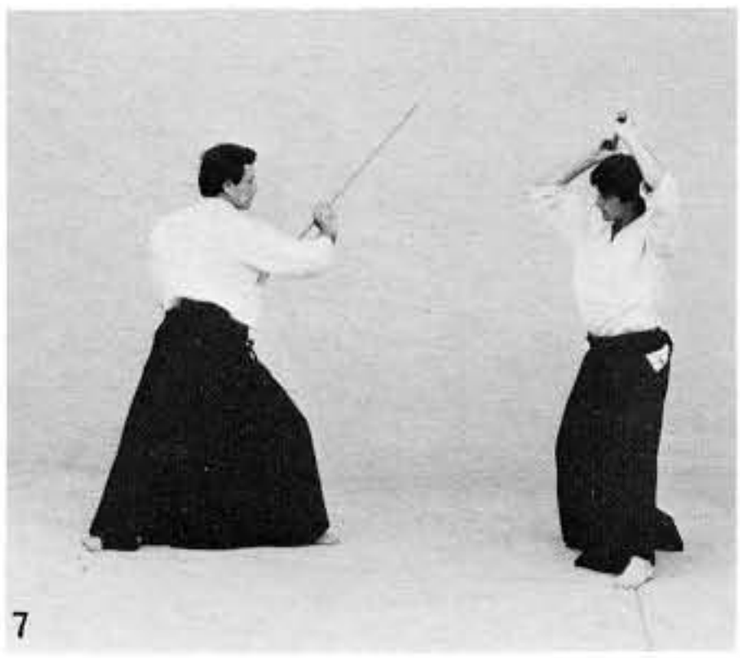
2

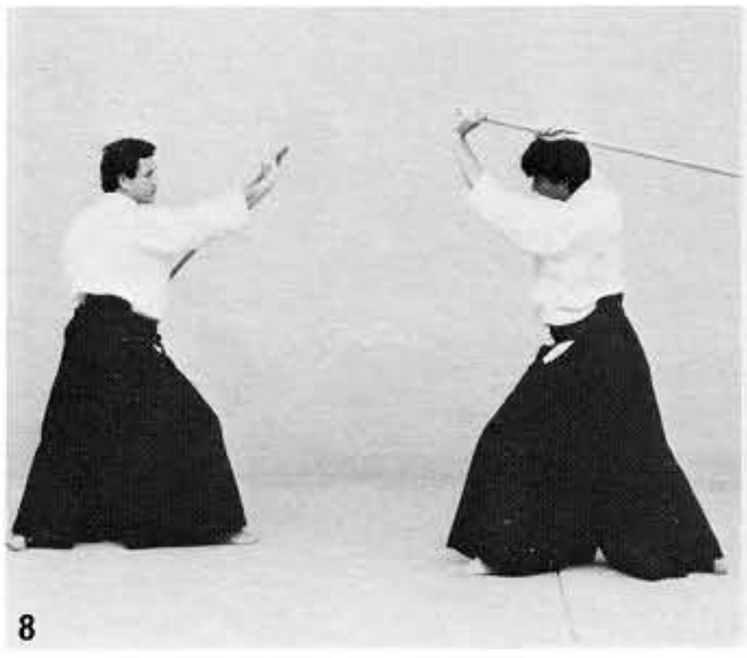
3


4


5


6


7


8

9

1) Vous êtes en position d'attente. L'adversaire en position d'attaque Tsuki.

2,3) Il attaque Yoko uchi sur les jambes. Saisissez votre bâton avec l'autre main.

4) En reculant la jambe gauche, parez.

5) L'adversaire tire son bâton vers l'arrière et s'apprête à attaquer Tsuki Jodan. Votre main droite change de côté et vient saisir sous la main gauche.

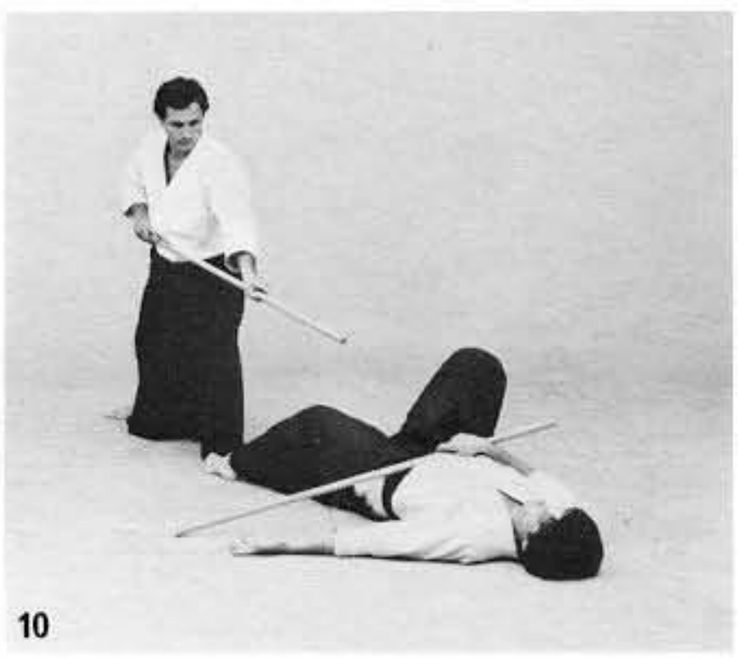
6) Au moment de l'attaque, retournez le bâton (main droite en haut) et parez.

7) Vous repoussez séchement le bâton de l'adversaire sur la gauche ; il profite du sens que vous lui donnez pour attaquer à nouveau en Gyaku Yokomen.

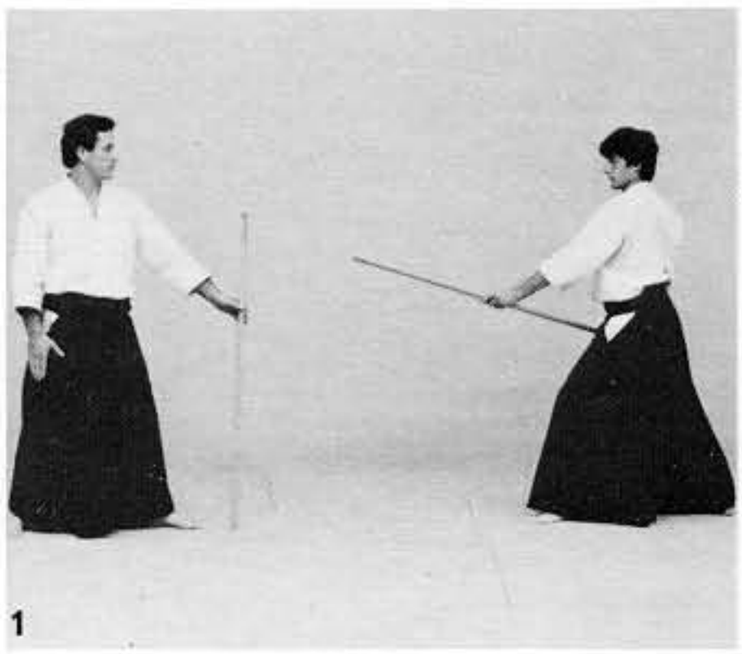
8) Votre main droite glisse jusqu'au bout du bâton.

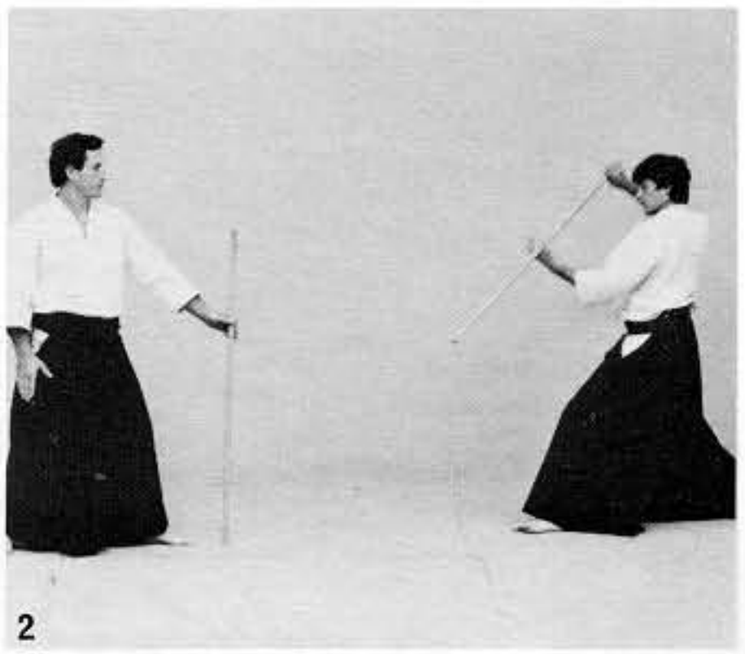
9) En effectuant un Taisabaki, laissez la main gauche jusqu'au milieu du bâton et en l'appliquant sous les bras de l'adversaire bloquez son attaque.

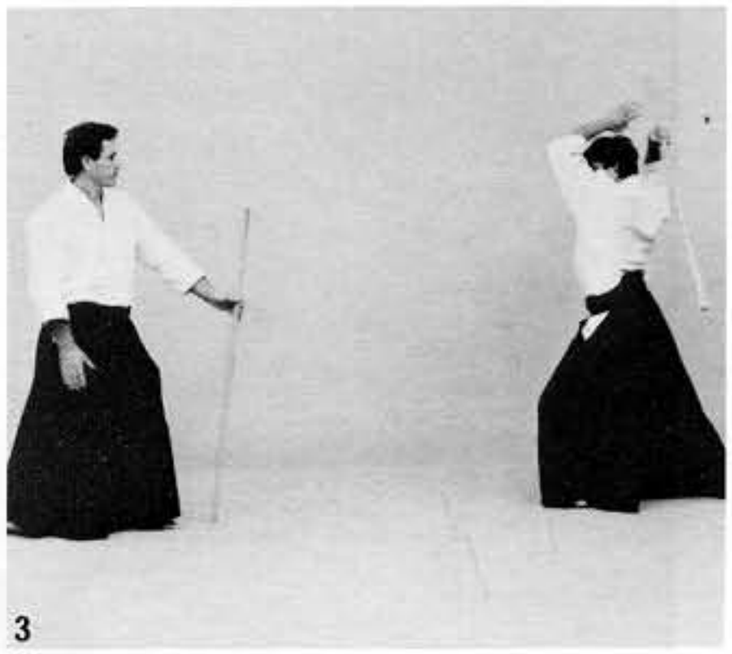
10) Bloquez le pied et poussez.


10

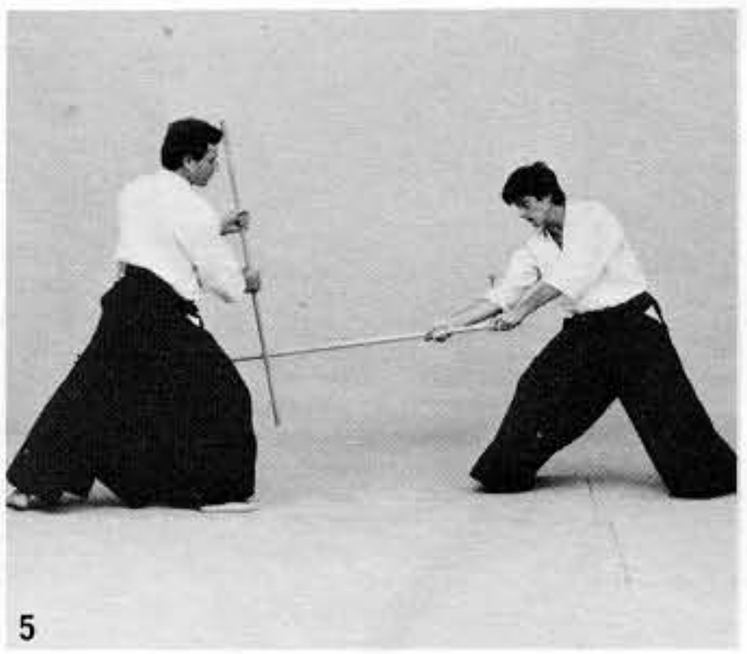
Mouvement global


1


2

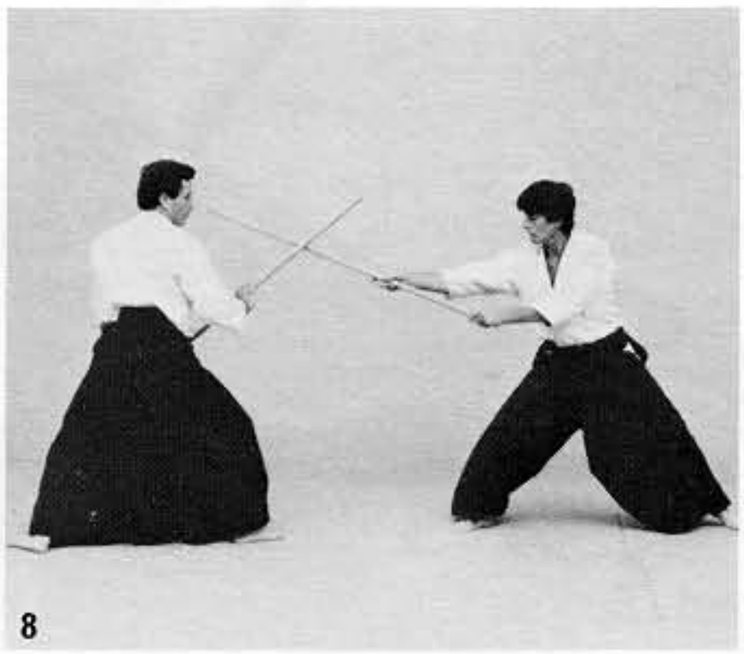

3

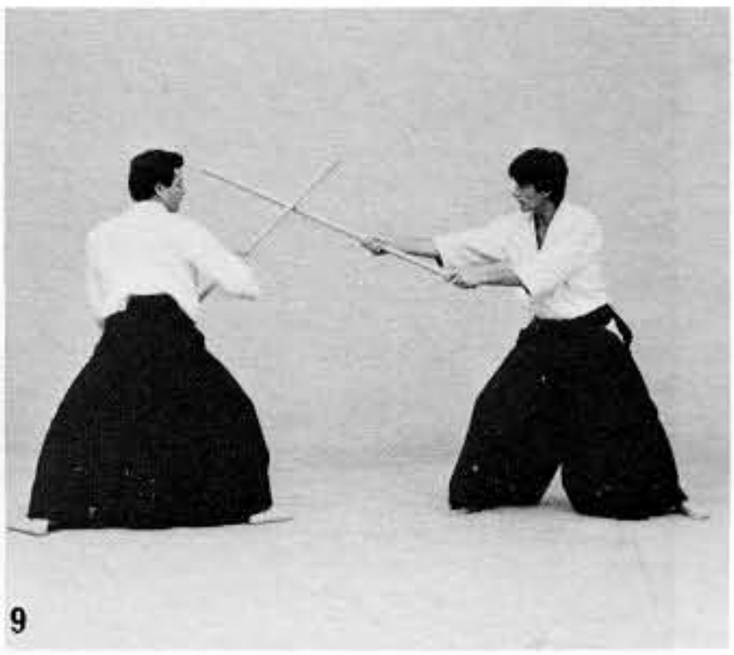
4


5

6

7


8


9

10

11

12

13

14

15

16

Huitième partie

• KATA des 31 frappes
• KATA des 14 frappes

Ces deux KATA, le premier de 31 mouvements, le second de 14 mouvements, sont des enchaînements groupant toutes les techniques de base de l'AÏKIJO. Aussi, est-il intéressant de les mémoriser à titre de répertoire.
Ils sont présentés une fois au ralenti et une deuxième fois plus rapidement afin de donner une idée du mouvement général.
Tous les mouvements étant enchaînés, il arrive quelquefois que le photographe n'ait pu saisir le moment exact de la frappe mais le grand nombre de photos permet de suivre aisément l'enchaînement.

KATA des 14 frappes au ralenti

1 — TSUKI
2 — Protection
3 — YOKOMEN UCHI
4 — En partant sur la gauche protection
5 — TSUKI
6 — HASSO GAESHI en se retournant, on se retrouve en HASSO KAMAE
7 — SHOMEN UCHI
8 — TENKAN avec parade d'une attaque arrière
9 — TSUKI
10 — USHIRO TSUKI
11 — Changement de jambe avec parade
12 — TSUKI haut

KATA des 14 frappes au ralenti (suite)

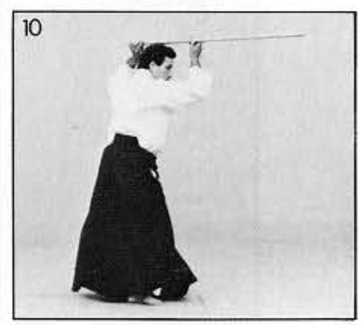
13 — Retrait, changement de main et préparation d'une attaque TSUKI

14 — TSUKI

KATA des 14 frappes -Vitesse normale

KATA des 31 frappes au ralenti

1 — KAESHI TSUKI
2 — Parade
3 — KAESHI TSUKI
4 — Parade
5 — YOKOMEN UCHI
6 — GYAKU YOKOMEN
7 — Sur l'arrière YOKOMEN UCHI
8 — GYAKU YOKOMEN
9 — En continuant le GYAKU YOKOMEN en 8, tournez et USHIRO HARAI
10 — Arrêt d'une attaque SHOMEN
11 — YOKOMEN UCHI
12 — Retrait et préparation TSUKI



13 — TSUKI
14 — Parade
15 — YOKOMEN UCHI
16 — USHIRO TSUKI niveau GEDAN
17 — GEDAN GAESHI
18 — Retrait et préparation TSUKI
19 — TSUKI niveau GEDAN
20 — YOKO UCHI niveau GEDAN
21 — Avec l'idée de parade d'une attaque JODAN TSUKI (60) reculez et piquez USHIRO TSUKI niveau GEDAN
22 — TSUKI haut
23 — Retrait et préparation TSUKI

KATA des 31 frappes au ralenti (suite)

24 — TSUKI CHUDAN
25 — TSUKI JODAN
26 — USHIRO TSUKI GEDAN
27 — GEDAN GAESHI
28 — Avec esquive en partant sur votre gauche TSUKI plongeant.
29 — Changement de main, retrait et préparation TSUKI
30 — TSUKI
31 — GYAKU YOKOMEN

KATA des 31 frappes -Vitesse normale

KATA des 31 frappes - Vitesse normale (suite)

GLOSSAIRE DES TERMES EMPLOYES EN AIKIDO ET DANS LES ARTS MARTIAUX

ASHI - pied, jambe.
BATTO JUTSU - art de dégainer le sabre.
BO - bâton long.
BOJUTSU - art ou bien technique du bâton long.
BOKKEN - sabre de bois.
BOKUTO - sabre de bois.
BUDO - voie de la guerre, art martial.
BUSHI - guerrier, samourai.
BUSHIDO - code d'honneur des BUSHI.
CHUDAN - niveau moyen, hauteur de la poitrine.
DAN - degré, grade.
DO - voie.
DOJO - lieu où l'on étudie la voie.
GAESHI - de KAESHI retour ou retourné.
GEDAN - niveau bas.
GYAKU - contraire.
GYAKU YOKOMEN - coup latéral porté sur le côté droit de la tête de l'adversaire lorsque vous êtes en prise normale de bâton sans changement de main.
HACHI - chiffre 8.
HACHI NO JI - littéralement lettre 8 - Mouvement qui déssine avec le bâton l'idéogramme japonais 8 lors de la frappe.
HANMI - position 3/4 face.
HARAI - balayage - action de balayer ou de chasser.
HASSO -
HASSO KAMAE - position en garde dans laquelle le Jo est tenu verticalement au-dessus de l'épaule.
HENKA - changement (de posture sans bouger les pieds).
HIDARI - gauche.
HIDARI NAGARE - mouvement de frappe circulaire en se retournant et partant sur la gauche.
HIJI - coude.
HIZA - genoux.
IAIDO - voie du sabre (art de dégainer le sabre).
JO - bâton avec lequel se pratique l'Aïki Jo dont la longueur normale est de 128 cm.
JODAN - niveau haut (visage).
JU JUTSU - JIU JUTSU - art de la souplesse, anciennes méthodes de combat à mains nues d'où sont issus certains arts martiaux modernes.
KAMAE - garde, posture.
KATA - série codifiée de mouvements enchaînés et regroupant les bases d'une technique.
KATANA - sabre japonais.
KEIKO - entraînement.
KEN - sabre.
KENDO - escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou (SHINAI).
KOTE - poignet.
KUMI - groupe.
KUMIJO - forme d'entraînement à deux au bâton.
MA-AI - distance.
MIGI - droite.
MIGI NAGARE - mouvement de frappe circulaire en se retournant et partant sur la droite.
NAGE - projection.
RENZOKU - continu.
RYU - école (dans les arts martiaux).
SAMOURAI - guerrier, membre de la classe militaire à l'époque féodale.
SEIZA - position à genoux.
SENSEI - professeur.
SHITE - celui qui fait la technique.
SHOMEN UCHI - frappe de face et de haut en bas sur la tête de l'adversaire.
TAI - corps.
TAI JUTSU - techniques de corps sans armes.
TAI SABAKI - déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un TENKAN.
TEKUBI - poignet.
TENKAN - déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas).
TOMA - grande distance.
TOMA KATATE UCHI - frappe d'une seule main à grande distance.
TSUKI - coup direct et de face piqué.
UKE - celui qui reçoit : partenaire qui attaque et qui subit la technique.
USHIRO - arrière.
WAZA - technique.
YARI - lance.
YOKO - côté.
YOKOMEN UCHI - frappe sur le côté de la tête.

Sommaire

Introduction 3

La forme et le geste 5

PREMIERE PARTIE
Techniques de base
- CHOKU TSUKI 8
- KAESHI TSUKI 10
- USHIRO TSUKI 12
- SHOMEN UCHI 13
- SHOMEN UCHI KOMI 14
- YOKOMEN UCHI 16
- GYAKU YOKOMEN 20
- TOMA KATATE UCHI de haut en bas 22
- TOMA KATATE UCHI de bas en haut 24
- HASSO 26
- HASSO GAESHI 28
- HACHI NO JI 30

DEUXIEME PARTIE
Enchaînements simples de plusieurs techniques de base
- TSUKI - YOKOMEN UCHI 34
- TSUKI - GEDAN GAESHI 36
- SHOMEN UCHI KOMI - GYAKU YOKOMEN 38
- SHOMEN UCHI - Parade - GYAKU YOKOMEN 40
- YOKOMEN UCHI - GYAKU YOKOMEN 42
- MEN UCHI - GEDAN GAESHI 43
- MEN UCHI - USHIRO TSUKI 1ere et 2ème forme 44
- GYAKU YOKOMEN - USHIRO TSUKI 46
- HASSO GAESHI - SHOMEN UCHI 48
- HASSO GAESHI - TSUKI haut 50
- HASSO GAESHI - USHIRO TSUKI 52
- HASSO GAESHI - USHIRO HARAI 53
- HACHI NO JI - SHOMEN UCHI 55
- HACHI NO JI - TSUKI - HASSO KAMAE 56
- HACHI NO JI - HASSO KAMAE - USHIRO TSUKI 58

TROISIEME PARTIE
14 exercices - Attaques - Ripostes avec partenaire
Exercice 1 62
Exercice 2 66
Exercice 3 68
Exercice 4 70
Exercice 5 74
Exercice 6 76
Exercice 7 77
Exercice 8 78
Exercice 9 80
Exercice 10 82
Exercice 11 84
Exercice 12 86
Exercice 13 88
Exercice 14 90

QUATRIEME PARTIE
Enchaînements Miroirs
- 2 mouvements 94
- 7 mouvements 96
- 7 mouvements 98
- 10 mouvements 100

CINQUIEME PARTIE
3 enchaînements sur plusieurs attaques avec partenaire
- Enchaînement 1 - 4 mouvements 106
- Enchaînement 2 - 7 mouvements 108
- Enchaînement 3 - 9 mouvements 112

SIXIEME PARTIE
6 exercices contre deux adversaires
- Exercice 1 118
- Exercice 2 120
- Exercice 3 122
- Exercice 4 124
- Exercice 5 126
- Exercice 6 128

SEPTIEME PARTIE
7e KUMIJO
- 1er KUMIJO 132
- 2e KUMIJO 134
- 3e KUMIJO 136
- 4e KUMIJO 140
- 5e KUMIJO 142
- 6e KUMIJO 144
- 7e KUMIJO 146

HUITIEME PARTIE
- KATA des 31 frappes - au ralenti 150
- KATA des 31 frappes - vitesse normale 153
- KATA des 14 frappes - au ralenti 155
- KATA des 14 frappes - vitesse normale 157

GLOSSAIRE 158

Uke : Patrick BENIZZI 3e DAN - Pascal NORMELY 2e DAN
- Jean MOTTE 2e DAN - Jean-Michel MERIT 2e DAN